

投 手

10:00

投 手																							
A				B							C							D					
岸	則本	涌井	牧田	森原	酒居	池田隆	津留崎	高田萌	瀧中	菅原	寺岡	池田駿	渡邊佑	早川	高田孝	内間	藤井	田中	松井	引地	釜田	辛島	西口
11	14	16	22	13	28	30	52	53	57	59	68	72	150	21	29	40	47	18	1	39	41	58	62
グラウンド集合																							
W-u p @メイン																							
【A/B/C】 ※サブGにてCB																		【D】 ※メインGにてCB					
投内 / バントシフト / 牽制 ※サブG																		投内/バントシフト/牽制 ※メインG					
P ローテーション																							
A				B							C							D					
11	14	16	22	13	28	30	52	53	57	59	68	72	150	21	29	40	47	18	1	39	41	58	62
ピッチング				ランニング							TEE							ゴロ捕					
ゴロ捕				ピッチング							ランニング							TEE					
TEE				ゴロ捕							ピッチング							ランニング					
ランニング				TEE							ゴロ捕							ピッチング					
ランチ																							
コンディショニング指示																							
個別練習																							