

投 手

10:30

A					B					C				
岸	則本	涌井	田中	牧田	松井	森原	池田隆	瀧中	辛島	ブセニッツ	高田萌	菅原	早川	高田孝
11	14	16	18	22	1	13	30	57	58	32	53	59	21	29

サブG集合 10:30

W-u p @サブG

【A/B/C】 ※サブGにてCB

投内 / バントシフト / 牽制 ※サブG

P ローテーション

A					B					C				
11	14	16	18	22	1	13	30	57	58	32	53	59	21	29
ピッチング					ランニング					TEE				
ゴロ捕					ピッチング					ランニング				
TEE					ゴロ捕					ピッチング				
ランニング					TEE					ゴロ捕				

ランチ

コンディショニング指示

個別練習