

野手											投手																							
TIME	グループA		グループB		グループC		グループD		グループE		TIME	グループA			B				D															
	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前	背番号	名前		51	63	114	53	115	16	46	121	20					161	123	55	113						
	155	難波侑平	44	阪口樂	36	木村文紀	64	田宮裕涼				石川直也	北浦竜次	松本遼大	長谷川威展	齊藤伸治	達孝太	畔柳享丞	福島蓮	上原健太							姫野優也	柳川大晟	松浦慶斗	長谷川凌汰				
	39	有箇直輝	48	上野響平	67	片岡奨人	65	梅林優貴																										
	32	谷内亮太	112	樋口龍之介	69	宮田輝星	122	速水隆成																										
					20	上原健太					23																							
											124																							
											21																							
9:30	体幹 全体アップ チェック										9:30	体幹 全体アップ																						
10:05	コンディショニング 200Mレベ × 6										10:00	CB(サブ)																						
10:35	CB カットリレー ペッパー										10:35	サインプレー(サブ)																						
11:05	シートノック 内 外 ノック										11:05	サインプレー(見学)																						
11:35	ランチ											P																						
12:30	準備											ランチ																						
12:45	行程											コンディショニング 200M ベレ × 8																						
	<table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td>TEE</td> <td>守備</td> <td>守備(サブ)</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">コーチ指示</td> <td>打撃</td> <td>TEE</td> <td rowspan="2">TEE</td> </tr> <tr> <td>走塁</td> <td>打撃</td> </tr> <tr> <td>守備</td> <td>走塁</td> <td>打撃</td> </tr> </table>										打撃	TEE	守備	守備(サブ)	コーチ指示	打撃	TEE	TEE	走塁	打撃	守備	走塁	打撃		基本守備練習 46 121 16									
打撃	TEE	守備	守備(サブ)																															
コーチ指示	打撃	TEE	TEE																															
	走塁	打撃																																
	守備	走塁	打撃																															
	個別練習 内 39 44 外 67 20 捕 65 打																																	
	個人練習																																	
	クールダウン																																	