

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		グループA				B				トレーナー指示									
	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	20	161	16	46	115	121	51	53	114	63	15	148	18	146	17	123	55	113
	21	清宮幸太郎	44	阪口 楽	39	有 菌 直 輝	36	木村文紀	64	田宮裕涼	上原健太	姫野優也	達孝太	畔柳享丞	齊藤伸治	福島蓮	石川直也	長谷川威展	松本遼大	北浦竜次	上沢直之	高山優希	吉田輝星	田中瑛斗	伊藤大海	柳川大晟	松浦慶斗	長谷川凌汰
	32	谷内亮太	48	上野響平	112	樋口龍之介	67	宮田輝星	65	梅林優貴																		
4	トレーナー指示 上川畑大悟	8	近藤健介	26	浅間大基	23	渡邊諒	124	阿部和広 石川亮																			
9:30	体幹 全体アップ チェック 着替え										トレーナー指示																	
10:10	CB カットリレー ペッパ																											
11:15	行程																											
	打撃	TEE	ドリル	守備	ブルペン																							
	守備	打撃	TEE	ドリル																								
	守備	守備	打撃	TEE																								
	ドリル	守備	守備	打撃	TEE																							
	TEE	ドリル	守備	走塁	打撃																							
コンディショニング 100 200 300 200 100 レペ バードリル 2種																												
ランチ セカンドアップ シートノック ライブBP										69 36 39 44 32 67 48 112 21																		
個別練習 内 39 44 走 69 捕 65 68 打 32 65 21 122 チームBT 67 112 室内 48 36																												
個人練習																												
クールダウン																												

TIME	グループA				B				トレーナー指示									
	20	161	16	46	115	121	51	53	114	63	15	148	18	146	17	123	55	113
	上原健太	姫野優也	達孝太	畔柳享丞	齊藤伸治	福島蓮	石川直也	長谷川威展	松本遼大	北浦竜次	上沢直之	高山優希	吉田輝星	田中瑛斗	伊藤大海	柳川大晟	松浦慶斗	長谷川凌汰
9:30	体幹 全体アップ										トレーナー指示							
10:05	CB(サブ)																	
10:30	P				各塁スロー(サブ)													
コンディショニング 100 200 300 200 100 200 300 レペ																		
ランチ																		
ライブBP 51 64 115 64 53 122 114 122																		
守備練習 161 121																		