

練習スケジュール 13日目 国頭 (名護)

着用: ピンター

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			C	D			E		F		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	15	17	18	148	146	161	63	16	46	121	53	114	115	20	51	22	123	55	113
	10	清水優心	8	近藤健介	26	浅間大基	61	今川優馬	66	万波中正	上沢直之	伊藤大海	吉田輝星	高山優希	田中瑛斗	姫野優也	北浦竜次	達孝太	畔柳享丞	福島蓮	長谷川威展	松本遼大	齊藤伸治	上原健太	石川直也	杉浦稔大	柳川大晟	松浦慶斗	長谷川凌汰
	30	宇佐見真吾	3	王柏融	38	石井一成	24	野村佑希	43	水野達稀																			
	68	石川亮	2	杉谷拳士	23	渡邊諒	56	細川凌平	155	難波侑平																			
									49	佐藤龍世																			
									4	トレーナー指示 上川畑大悟																			
									124	阿部和広																			
										36	木村文紀																		
9:30	体幹 各自アップ コンディショニング 10/10/10 シャトル×5 MBスロー																												
10:20	着替え CB ベッパ 壘間スロー シートノック 投内連携 サインプレー																												
11:30	ライブBP 2 56 ランチ																												
12:15	準備																												
12:30	行程																												
	打撃	TEE	ドリル	守備	走塁																								
	走塁	打撃	TEE	ドリル	守備																								
	守備	走塁	打撃	TEE	ドリル																								
	ドリル	守備	走塁	打撃	TEE																								
	TEE	ドリル	守備	走塁	打撃																								
	個別練習 内 捕 68 打 コーチ指示																												
	個人練習 クールダウン																												
9:30	体幹 各自アップ																												
10:05	CB																												
												投内連携(サブ)																	
	P											BP 準備 サインプレー (メ イン)見学 サインプレー (メ イン)																	
												BP 捕68																	
												コンディショニング 20*10 シャトル ×8 MBスロー																	
												ランチ																	
												遠投																	
												先帰り 14:00																	