

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		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	53	15	51	161	63	114	16	46	121	148	115	17	18	146	22	123	55	113
											上原健太	長谷川威展	上沢直之	石川直也	姫野優也	北浦竜次	松本遼大	達孝太	畔柳享丞	福島蓮	高山優希	齊藤伸治	伊藤大海	吉田輝星	田中瑛斗	杉浦稔大	柳川大晟	松浦慶斗	長谷川凌汰
9:30	<b>体幹アップ</b> コンディショニング PP PC×3 着替え 10:30 CB ペツパー 行程  64 65 122 68 32 112 9 23 8 36 44 48 39 26 67 69  シートノック ライブ BP 8 23 26 32 36 68  ランチ  個別練習 内 23 外 8 室内 32 65 48 112 捕 64 68 メイン 39 44 122 67  個人練習 クールダウン										9:30 体幹アップ 10:05 CB  試合参加 投内連携(サブ) P P  コンディショニング 100M×10  ライブBP 17 18 捕64 68 146 捕122 65  ランチ  準備 BP 準備 BP 準備 BP CB サイドノック																		