



TIME	野手										投手																										
	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				グループB						グループC			グループ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	63	67	41	19	55	13	16	25	33	35	42	70	114	115	123	128	137	161	22	52	121	34	48	54	93	126	
	コーチ指示											北浦竜次	齋藤綱記	ロドリゲス	玉井大翔	松浦慶斗	生田目翼	達孝太	宮西尚生	立野和明	西村天裕	ガント	メネズ	松本遼大	齊藤伸治	柳川大晟	山本晃大	柿木蓮	姫野優也	杉浦稔大	池田隆英	福島蓮	堀瑞輝	齋藤友貴哉	安西叶翔	田中瑛斗	中山晶量
7:50	早出 内 外 捕 60 打 10 39										9:00	スタッフMTG																									
9:00	スタッフMTG										9:30	体幹・全体アップ																									
9:30	体幹・全体アップ											CB				サイン・重盗 (メイン)												各塁送球・状況判断(サブ)			一軍試合 E-F(金武) 13:00			トレーナー指示			
	コンディショニング ラン*5/10/5シャトルx6 ドリル*Wレッグ3種										P																										
10:10	ベースランニング											コンディショニング ラン*ダイアゲナルタップx8																ドリル*MBスロー(後/叩き/踏込)測定									
10:30	CB											個別練習 16 63 123																									
10:40	サインプレー・重盗防止(内野 44 60)											ドリル 33																									
11:00	シートノック(外野 44 60)											11:30 バント・バスター 35 128 137 161																									
11:30	ランチ(投手バント・バスター)																																				
12:15	行程																																				
	打撃		TEE・バント		守備																																
	TEE・バント		打撃								走塁																										
	守備				打撃		TEE・バント																														
	走塁				TEE・バント		打撃																														
	モグモグタイム																																				
	個別練習 内 9 32 外 捕 64 打 10 43 199 64(個別後)																																				
	強化ウェイト 39										クールダウン																										