



野手	投手																																					
	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																												
TIME	コーチ指示										TIME	19	25	41	63	13	16	22	123	128	137	161	33	42	52	55	67	68	70	114	121	35	115	34	48	54	93	126
											玉井大翔	宮西尚生	ロドリゲス	北浦竜次	生田目翼	達孝太	杉浦稔大	柳川大晟	山本晃大	柿木蓮	姫野優也	立野和明	ガント	池田隆英	松浦慶斗	齋藤綱記	松岡洸希	メネズ	松本遠大	福島蓮	西村天裕	齊藤伸治	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 打 43 64										9:00										スタッフMTG																	
9:00	スタッフMTG										9:25										全員集合																	
9:25	全員集合										9:30										体幹・全体アップ																	
9:30	体幹・全体アップ コンディショニング										Live BP 準備										CB																	
	ペツパー2種/クイックペツパー20x3(サーキット)										P										内野ノック																	
10:10	ベースランニング										コンディショニング										E-F 金武 13時																	
10:30	CB										Sレッグ/クイックペツパー20/T字ランx4((サーキット))										トレーナー指示																	
10:40	シートノック										個別練習 68 114 121 123																											
11:15	Live BP *ピッチャー 25→19→41→63 *バッター 10 60 9 32 36 39 36 199 64										11:15										Live BP *ピッチャー 25→19→41→63 *バッター 10 60 9 32 36 39 36 199 64																	
	ランチ										ランチ																											
13:00	行程																																					
	打撃		TEE・バント		守備		走塁																															
	TEE・バント		打撃		走塁		打撃																															
	守備		打撃		TEE・バント		TEE・バント																															
	走塁		TEE・バント		打撃		打撃																															
	モグモグタイム																																					
	個別練習 内 外 捕 打 32 36 199																																					
	強化ウェイト 43 64																				クールダウン																	