



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					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	19	25	52	63	68	121	13	22	35	55	161	16	33	67	114	123	128	137	161	34	48	54	93	126						
	コーチ指示										TIME	玉井大翔	宮西尚生	池田隆英	北浦竜次	松岡洸希	福島蓮	生田目翼	杉浦稔大	西村天裕	松浦慶斗	姫野優也	達孝太	立野和明	齋藤綱記	松本遠大	柳川大晟	山本晃大	柿木蓮	姫野優也	堀瑞輝	齋藤友貴哉	安西叶翔	田中瑛斗	中山晶量					
											トレーナー指示		124	阿部和広		125	藤田大清		127	山口アタル																				
8:30											スタッフMTG										8:30	スタッフMTG																		
9:00	体幹・全体アップ										9:00	体幹・全体アップ																												
	コンディショニング ラン*50/40/30インターバルx2											CB										トレーナー指示																		
9:40	BP ファイターズ 9:40-10:50 ライオンズ 11:05-12:05(1カ所)											P					PFP(サブ)										10:00アップ													
	2nd アップ																CB										試合準備													
12:20	シートノック											コンディショニング ラン*50/30/10スプリントx4 ドリル*Wレッグバウンディング3種															F-SL 13:00													
13:00	GAME																									16→33→67→161→123→137→114(予)→128														
	個別練習										クールダウン																													