



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						Game	グループC										
	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	22	33	35	67	68	114	123	128	13	16	46	52	55	63	121	137	161	115	34	48	54	93	126	
	コーチ指示											杉浦 稔大	立野 和明	西村 天裕	齋藤 綱記	松岡 洸希	松本 遼大	柳川 大晟	山本 晃大	生田 目翼	達孝 太	畔柳 享丞	池田 隆英	松浦 慶斗	北浦 竜次	福島 蓮	柿木 蓮	姫野 優也	齊藤 伸治	堀瑞 輝	齋藤 友貴哉	安西 叶翔	田中 瑛斗	中山 昂量
												トレーナー指示																						
7:50	早出 内 外 捕 60 打 9 32 36																																	
8:30	ウェイト 44 64																																	
9:00	スタッフMTG																																	
9:30	体幹・全体アップ																																	
	コンディショニング ラン*PP/PCx3																																	
10:10	ベースランニング																																	
10:30	CB																																	
	内・外・捕 ノック																																	
	モグモグタイム																																	
	行程 60 64 65 9 32 39 43 56 36 44 124 127																																	
	打撃		TEE・バント		守備		走塁				P						PFP(サブ)						D-F 北谷 13時	トレーナー指示										
	TEE・バント		打撃																															
	守備		走塁		打撃		TEE・バント																											
					TEE・バント		打撃																											
	ランチ																																	
	個別練習 内 外 捕 64 打 32 36 56																																	
												クールダウン																						