



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			グループE											
	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	67	123	13	16	22	33	35	55	115	121	137	63	68	114	128	161	19	25	52	34	48	54	93	126	
	コーチ指示											齋藤綱記	柳川大晟	生田目翼	連孝太	杉浦稔大	立野和明	西村天裕	松浦慶斗	齊藤伸治	福島蓮	柿木蓮	北浦竜次	松岡洸希	松本遠大	山本晃大	姫野優也	玉井大翔	宮西尚生	池田隆英	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 44 56									UP 9:00	9:00 スタッフMTG																								
9:00	スタッフMTG									F-D 名護 13:00	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 ドリル*シャッフルドリル2種 フロントステップ2種										CB																								
10:10	ベースランニング										PFP(サブ)																								
10:30	CB										P																								
10:45	行程 10 60 64 9 39 43 56 44 124 127										Live BP組																								
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;">打撃</td> <td>TEE・バント</td> <td rowspan="2" style="text-align: center;">守備</td> <td rowspan="2" style="text-align: center;">走塁</td> </tr> <tr> <td>TEE・バント</td> <td style="background-color: #0070C0; color: white;">打撃</td> </tr> </table>	打撃	TEE・バント	守備	走塁	TEE・バント	打撃										UP 10:15																		
打撃	TEE・バント	守備	走塁																																
TEE・バント	打撃																																		
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">守備</td> <td rowspan="2" style="text-align: center;">走塁</td> <td style="background-color: #0070C0; color: white;">打撃</td> <td>TEE・バント</td> </tr> <tr> <td>TEE・バント</td> <td style="background-color: #0070C0; color: white;">打撃</td> </tr> </table>	守備	走塁	打撃	TEE・バント	TEE・バント	打撃										F-D 名護 13時																		
守備	走塁			打撃	TEE・バント																														
		TEE・バント	打撃																																
13:00	ランチ Live BP P 70→161→63→128→68→114 BT 64 9 39 43 56 44 60 10 個別練習 内 9 43 外 捕 10 打 44 56 60										70メネズ参加																								
											トレナー指示																								
											コンディショニング ラン*40mフルガスランx8 ドリル*MBスロー(上/叩き/踏込)																								
											野手がランチ中 ゲームノック 121																								
											13:00 Live BP P 70→161→63→128→68→114 BT 64 9 39 43 56 44 60 10																								
											各自個人練習																								
											クールダウン																								

選手会ミーティング 19:00 場所:サンセット