

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		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F		グループG				
	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		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	背番号	名前	背番号	名前			
	3	王柏融	2	杉谷拳士	66	万波中正	9	中島卓也	27	古川裕大	19	金子千尋	37	柿木蓮	47	鈴木健矢	54	玉井大翔	13	生田目翼	20	上原健太	29	井口和朋				
	12	松本剛	49	佐藤龍世	67	片岡奨人	43	水野達稀	64	田宮裕涼	28	河野竜生	58	谷川昌希	57	北山亘基	14	加藤貴之	59	根本悠楓			41	ロドリゲス				
	24	野村佑希	38	石井一成	69	宮田輝星	56	細川凌平	65	梅林優貴	33	立野和明			25	宮西尚生	40	福田俊										
	31	高濱祐仁	50	五十幡亮汰	155	難波侑平	10	清水優心	60	郡拓也	35	西村天裕			22	杉浦稔大	62	望月大希										
			61	今川優馬			30	宇佐見真吾			52	池田隆英			34	堀瑞輝	116	古川侑利										
9:10	スタッフM																											
9:30	アップ																											
10:00	コンディショニング 50/40/30インターバル×3																											
10:20	CB CB3名リレー PFP サインプレー																											
12:00	ベースランニング(赤星臨時コーチ) ランチ																											
13:20	行程 (ドリル→MBスロー(測定))																											
	打撃	バント TEE	ドリル	サブ	走塁																							
	走塁	打撃	バント TEE	ドリル	守備																							
	守備	走塁	打撃	バント TEE	ドリル																							
	ドリル	守備	走塁	打撃	バント TEE																							
	バント TEE	ドリル	守備	走塁	打撃																							
	特守 56 特打 9 10 3																											
9:10	スタッフM																											
9:30	アップ CB																											
	ゴロ捕(メイン)		P																		PFP(サブ)							
	PFP(メイン)																		ゴロ捕(サブ)									
	コンディショニング 50/40/30インターバル×5 MBスロー(測定)																											
	ランチ																											
13:20	PFP(サブ)																											
	トレーナー指示																											