

練習スケジュール 5日目 国頭

着用: ホーム

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			B			C			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	20	53	114	16	46	121	115	161	63	51					146	17	123	55	113															
	155	難波侑平	44	阪口樂	36	木村文紀	64	田宮裕涼																																				
	39	有蘭直輝	48	上野響平	67	片岡奨人	65	梅林優貴																																				
	32	谷内亮太	112	樋口龍之介	69	宮田輝星	122	速水隆成																																				
									26	浅間大基																																		
									23	渡邊諒																																		
									124	阿部和広																																		
									21	清宮幸太郎																																		
9:30	体幹 全体アップ チェック											体幹 全体アップ																																
10:05	コンディショニング 30Mレベ × 6 Sレッグ											CB(サブ)																																
10:35	CB ベッパ 塁間スロー											各塁スロー																																
11:05	投内連携 サインプレー											投内 サインプレー																																
11:55	内外連携 ライブBP (112 155) 野手は走塁											サインプレー見学																																
12:15	ランチ											P 立P																																
13:00	準備											準備 P																																
13:15	行程											ライブBP																																
	<table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td>TEE</td> <td>守備</td> <td>走塁</td> </tr> <tr> <td>走塁</td> <td>打撃</td> <td>TEE</td> <td>守備</td> </tr> <tr> <td>守備</td> <td>走塁</td> <td>打撃</td> <td>TEE</td> </tr> <tr> <td>TEE</td> <td>守備</td> <td>走塁</td> <td>打撃</td> </tr> </table>											打撃	TEE	守備	走塁	走塁	打撃	TEE	守備	守備	走塁	打撃	TEE	TEE	守備	走塁	打撃	<table border="1"> <tr> <td>P</td> <td>P</td> <td>立P</td> </tr> </table>														P	P	立P
打撃	TEE	守備	走塁																																									
走塁	打撃	TEE	守備																																									
守備	走塁	打撃	TEE																																									
TEE	守備	走塁	打撃																																									
P	P	立P																																										
	個別練習 内 48 155 走 69 捕 64 打 112 36 67 室内 122 39 44 ケースBT 65 32 個人練習											コンディショニング 30M坂道加速走 × 10 Sレッグ																																
	クールダウン											守備練習 63 51																																