

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		トレーナー指示		TIME	グループA			グループB			グループC			試合参加																					
	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		51	63	53	161	121	16	115	46	114		20		148	18	146	17	123	55	113												
	21	清宮幸太郎	39	有蘭直輝	36	木村文紀	48	上野響平				石川直也	北浦竜次	長谷川威展	姫野優也	福島蓮	達孝太	齊藤伸治	畔柳享丞	松本遼大		上原健太		高山優希	吉田輝星	田中瑛斗	伊藤大海	柳川大晟	松浦慶斗	長谷川凌汰												
	64	田宮裕涼	44	阪口樂	67	片岡奨人	32	谷内亮太																																		
	122	速水隆成	112	樋口龍之介	69	宮田輝星	65	梅林優貴		8 26 23 124 68	近藤健介 浅間大基 渡邊諒 阿部和広 石川亮																															
9:30	体幹 全体アップ チェック										9:30	体幹 全体アップ チェック										トレーナー指示																				
10:05	走塁 CB ペッパー										10:05	CB(サブ)																														
10:35	シートノック 内 外ノック										10:35	各塁スロー																														
11:00	MBスロー										11:00	P																														
11:30	ランチ										11:30	P																														
12:15	準備										12:15	P																														
12:30	行程										12:30	立P																														
	<table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td>TEE</td> <td>守備</td> <td rowspan="2">守備(サブ)</td> </tr> <tr> <td>走塁</td> <td>打撃</td> <td>TEE</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	守備(サブ)	走塁	打撃	TEE	守備	走塁	打撃	TEE	TEE	守備	走塁	打撃		コンディショニング MBスロー															
打撃	TEE	守備	守備(サブ)																																							
走塁	打撃	TEE																																								
守備	走塁	打撃	TEE																																							
TEE	守備	走塁	打撃																																							
	個別練習 内 112 捕 打 21 36 64 室内 65 67 48(39 44) チームBT 69 122 個人練習											ランチ																														
	クールダウン											守備練習 16 46 121 161																														