

練習スケジュール 11 日目 国頭

着用: ピンター

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				トレーナー指示										
	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	63	51	16	46	146	121	53	115	114	20	161	148	18	15	17	123	55	113	
39	有蘭直輝	21	清宮幸太郎	112	樋口龍之介	8	近藤健介	64	田宮裕涼																				
44	阪口樂	20	上原健太	69	宮田輝星	23	渡邊諒	65	梅林優貴																				
48	上野響平	32	谷内亮太	67	片岡奨人			122	速水隆成																				
								36	木村文紀																				
						4	上川畑大悟	26	浅間大基																				
						124	阿部和広	68	石川亮																				
9:30	体幹 全体アップ チェック 着替え										体幹 全体アップ チェック																		
10:05	CB カッター ベッパ										CB(サブ)																		
10:35	投内連携(コーチ指示) サインプレー										投内連携(サブ)run down																		
											投内連携(メイン)																		
											P																		
11:15	ランチ										ランチ																		
12:30	準備										コンディショニング 30M x5 20M x5																		
12:45	行程										ランチ																		
	打撃	TEE	ドリル	走塁	走塁																								
	走塁	打撃	TEE	ドリル	走塁																								
	走塁	走塁	打撃	TEE	ドリル																								
	ドリル	走塁	走塁	打撃	TEE																								
	TEE	ドリル	走塁	バント	打撃																								
	個別練習 内 48 走 67 捕 122 打 メイン 21 32 112 チーム打撃 39 44 室内 64 65 20										守備練習 121 55 123 113																		
	コンディショニング スピードプレー x6 Sレッグ										逆スイングのT打撃 53 114 115																		
	個人練習																												
	クールダウン																												