

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	146	148	114	53	20	115	63	18	16	46	121	17	15	51	161	22	123	55	113									
	39	有菌直輝	8	近藤健介	112	樋口龍之介	67	片岡奨人	64	田宮裕涼	田中瑛斗	高山優希	松本遼大	長谷川威展	上原健太	齊藤伸治	北浦竜次	吉田輝星	達孝太	畔柳享丞	福島蓮	伊藤大海	上沢直之	石川直也	姫野優也	杉浦稔大	柳川大晟	松浦慶斗	長谷川凌汰									
	44	阪口楽	23	渡邊諒	21	清宮幸太郎	48	上野響平	65	梅林優貴																												
	69	宮田輝星	68	石川亮			32	谷内亮太	122	速水隆成																												
							4	トレーナー指示 上川畑大悟	26	浅間大基																												
							124	阿部和広	36	木村文紀																												
9:30	体幹 全体アップ										9:30 体幹 全体アップ																											
10:00	コンディショニング 40Mハーフガスラン ×6										10:05 チェック CB(サブ)																											
10:20	CB カッターリレー50m ペッパー										<table border="1" style="width:100%; height:100%;"> <tr> <td colspan="7">P</td> <td colspan="7">投内連携(サブ)</td> </tr> </table>														P							投内連携(サブ)						
P							投内連携(サブ)																															
10:50	内 外ノック・フライ(コーチ指示) 走塁																																					
11:30	ランチ										コンディショニング 40Mハーフガスラン ×8 ランチ 牽制 守備練習 16 46 121 18																											
12:15	準備																																					
12:30	行程																																					
	打撃	TEE	ドリル	守備	走塁																																	
	走塁	打撃	TEE	ドリル	守備																																	
	守備	走塁	打撃	TEE	ドリル																																	
	ドリル	守備	走塁	打撃	TEE																																	
	TEE	ドリル	守備	走塁	打撃																																	
	個別練習 内 23 32 外 67 捕 64 打 メイン 69 122 21 チームBT 65 112 室内 48 39 64																																					
	個人練習																																					
	クールダウン																																					