

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					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	15	17	18	53	115	51	148	20	161	114	16	121	46	146	63	22	123	55	113
	68	石川亮	8	近藤健介	32	谷内亮太	44	阪口樂	64	田宮裕涼																			
	48	上野響平	36	木村文紀	39	有蘭直輝	112	樋口龍之介	65	梅林優貴																			
	67	片岡奨人	23	渡邊諒	26	浅間大基	69	宮田輝星	122	速水隆成																			
								トレーナー指示																					
								4																					
								124																					
9:30	体幹 アップ コンディショニング 20M・30MLレペ×3 Wレグ										体幹 アップ																		
10:20	CB ペッパー カットリレー										CB																		
10:50	シートノック																												
11:00	サインプレー 内外ノック										サインプレー (メイン)																		
											P																		
											P																		
11:45	ランチ										ランチ																		
12:00	準備																												
12:15	行程										コンディショニング クイックペッパー 20×4 MBスクワット																		
	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 44 39 外 8 走 69 室内 48 64 (44) 捕 68 122 打 65 23 32 112 67																												
	個人練習 クールダウン																												
											ゴロ捕 63 148 146 希望者																		