

”一”を大事に!!!



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				グループB				グループC				グループD				グループE																				
	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	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	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	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																	
	8	浅間大基	43	水野達稀	35	福田光輝	12	矢澤宏太	65	明瀬諒介	21	清宮幸太郎	16	齋藤友貴哉	48	田中瑛斗	93	福島蓮	12	矢澤宏太	19	玉井大翔	22	杉浦稔大	25	宮西尚生	123	柳川大晟	130	鍵谷陽平	137	柿木蓮	168	松岡洸希	29	細野晴希	54	安西叶翔	113	加藤大和	196	孫易磊	51	石川直也	115	齊藤伸治	126	中山晶量	128	山本晃大	46	畔柳享丞	55	松浦慶斗	114	松本遼大	162
8:00	ウェイト 39 43 44											トレーナー指示																																													
8:20	ウェイト 65 68 111 125																																																								
8:30	スタッフMTG																																																								
9:20	チェック合わせ コンディショニング ラン:5/10/5シャトルx4(測定) ドリル:Wレッグ3種											9:25集合(サブ)																																													
9:25																																																									
9:50	BP 8 9 53 60 39 43 44				守(CB) 走 T				守(GK)				9:50 チェック コンディショニング(サブ) ラン:5/10/5シャトルx4(測定) ドリル:Wレッグ3種																																												
10:30	バス出発 紅白戦(名護)											10:30~ 打撃				10:30~ ブルペン				10:30~ 打撃ドリル(T・バント)																																					
10:45												10:50 各自				T打撃				10:55~ 打撃																																					
												11:10~ 各自				打撃				11:10 補食																																					
												11:30 各自				各自				11:40 走塁 12:05 CB+守備 12:30 ランチ																																					
	クールダウン・エクササイズ											クールダウン・エクササイズ																																													
8:30	スタッフMTG																9:50 チェック合わせ(サブ)																																								
9:05	アーリーワーク・体幹 16 29 46 54 113 121 123 196																																																								
9:25	9:25集合(サブ)																																																								
9:30																																																									
9:50	9:50チェック合わせ(サブ)																																																								
10:00	CB																																																								
10:30	P 16 48 93 121				PFP・サインプレー(サブ)								基本守備 (コーチ指示)				バス出発																																								
	紅白戦(名護)											11:00 T ↓ 11:10 打撃 ↓ 11:40 走塁 ↓ 12:05 守備				10:45 紅白戦(名護)																																									
												コンディショニング ラン:5/10/5シャトルx8(測定) ドリル:Sレッグ3種																																													
												個別																																													
												クールダウン・エクササイズ																																													
												トレーナー指示																																													