



2019年 11月1日(金) 秋季キャンプ【倉敷マスカットスタジアム】 11名

投 手

9:30

投 手										
A			B			C		D		
蓋田	寺岡	弓削	渡邊佑	近藤	藤平	小野	木村	引地	鈴木	佐藤
21	68	23	47	12	19	28	131	39	56	61
グラウンド集合										
W-up										
※W-up後、サブグラウンドへ移動										
CB										
ローテーション										
A			B			C		D		
21	68	23	47	12	19	28	131	39	56	61
守備練習 【牽制/各塁送球】			守備練習 【牽制/各塁送球】			ピッチング		ピッチング		
ピッチング			ピッチング			守備練習 【牽制/各塁送球】		守備練習 【牽制/各塁送球】		
ランチ ※11:30~14:30まで										
コンディショニング 【TEE / 下半身強化 / ランニング】										
個別練習										