



2019年 11月12日(火) 秋季キャンプ【倉敷マスカットスタジアム】 13名

投 手

投 手													
A			B		C						D		
釜 田	弓 削	渡 邊 佑	小 野	引 地	寺 岡	近 藤	藤 平	鈴 木	佐 藤	木 村	翁 璋 均	張 喜 凱	
21	23	47	28	39	68	12	19	56	61	131			
グラウンド集合													
フリー W-up													
W-up終了後、サブへ移動													
CB @サブG													
ローテーション													
A			B		C						D		
21	23	47	28	39	68	12	19	56	61	131	翁璋均	張喜凱	
守備総合 【メインG】					守備総合								
ピッチングローテ					【サブG】								ピッチング
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】								
コンディショニング 【TEE / 下半身強化 / ランニング】					ランチ ※11:30～14:30まで								
個別練習													

9:30