

2019・2・20 L - T (東部) 12:30

| | | | |
|-------|--|-------------|---|
| | UP | 10:10~10:40 | |
| | BT回り | 10:40~11:40 | |
| | シートノック | 11:55~ | |
| | GAME開始 | 12:30~ | |
| 10:10 | 野手(11名) 捕手・59小宮山・122片山 内野・32山崎・38小幡・37森越・55陽川・58荒木 ・125藤谷 外野・51伊藤隼・68俊介・124横田 | | 投手(7名) 34谷川(3) 30石崎(2) 46秋山(1) 97歳内(1) 121石井(1) 66牧(1) 予備 40福永 |
| | ウォーミングアップ | | ウォーミングアップ |
| 10:40 | BT回り(ヶ所) | | |
| | ① | 1 () | |
| | ② | 2 () | |
| | ③ | 3 () | |
| | ④ | 4 () | |
| | ⑤ | 5 () | |
| | ⑥ | 6 () | |
| | ⑦ | 7 () | |
| 11:40 | ⑧ | 8 () | |
| | | 9 () | |
| 11:55 | | | ランチ |
| 12:30 | シートノック | | Prep |
| | Game | | Game |
| | クールダウン/ストレッチ | | 【チャート】 -1~5回: () -6~9回: () |
| | | | クールダウン/ストレッチ |
| | | | |

2019・2・20 残留組 スケジュール

投手

13岡本・21岩田・26呂・27尾仲・29高橋遥・41高橋聡・47川原・65湯浅・115横山

9:40

| |
|--|
| ムーブメントプレップ |
| ウォーミングアップ |
| CB・ペツパー |
| 投内 |
| P回り |
| 体幹:B1パターン/ドリル:Sレッグバウンディング/肩トレ:カフ1 |
| ラン(選択): 180mx14 20mハーフガスランx10本x2 50m・30m・10mx5 |
| ランチ |
| ティー・バント・バスター・バッティング |
| 個別 |
| WT |

野手

4熊谷:トレーナー指示