

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 ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 ()	CB ゴロ捕(コーチ指示) 【ランニング】 30m, 20m, 10m x 3本 体幹 : B1 ドリル : Sレッグ 肩 : カフ1
11:40			ランチ
11:55	シートノック		Prep
12:30	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