



2月23日(日)

- 7:00 先便ホテル出発
- 7:50 本隊便ホテル出発
- 8:45 投手便ホテル出発
- 8:30 野手W-UP 投手はサブUP

11・12・13・15・16・19・20・34・36・42・43  
 45・48・56・57・61・70・71・116・136  
 22・27・37・53  
 0・5・6・10・32・39・40・62・66・99・140  
 8・26・31・51・63・119

9:10~10:45

	手投げ&マシン	
03	22・27・37・53	打・走・守・バ・TR・ティ
06	5・6・26・40	ティ・打・走・守・バ・TR
02	10・31・32・39	TR・ティ・打・走・守・バ
04	51・63・66	バ・TR・ティ・打・走・守
01	0・8・99	守・バ・TR・ティ・打・走
05	62・119・140	走・守・バ・TR・ティ・打

- 12:05 2nd-UP
- 12:20 シートノック
- 13:00 試合開始

【 投 手 】

- 9:20 W-UP  
アジリティー
- キャッチボール
- 投内
- ピッチング  
34・61
- ランニング
- 体幹・補強
- ランチ
- 個別練習…コーチ指示
- シャドーピッチング
- ウェイトトレーニング



後攻



先攻

<南郷スタジアム>



- 終了後 体幹
- 個別練習
- 打撃…
- 捕手… コーチ指示
- 内野…
- 外野…
- ウェイト… 62・63

~Information~

●ホームユニ着用

