



2月22日(土)

7:00 先便ホテル出発
 7:50 本隊便ホテル出発
 8:30 W-UP 投手はサブUP
 9:10~10:45

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

【 投 手 】

W-UP
 アジリティー
 キャッチボール
 投内
 ピッチング
 15・45
 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

	手投げ&マシン	
04	22・27・37・53	打・走・守・バ・TR・ティ
07	5・6・26・40	ティ・打・走・守・バ・TR
01	10・31・32・39	TR・ティ・打・走・守・バ
05	51・63・66	バ・TR・ティ・打・走・守
06	0・8・99	守・バ・TR・ティ・打・走
02	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



後攻



先攻

<南郷スタジアム>



終了後 ランニング・体幹

個別練習
 打撃… メイン 51・53・119 03・08
 室内 5・6・10・27・66
 捕手… 22・37
 内野… 0・39・62・140
 外野… 31・63
 ウェイト… 8・32・99



~Information~

●ホームユニ着用