

投手		
岩 歳 秋 金 松 島 貞 内 山 田 田 本	山 岩 本 本	榎 藤 筒 小 田 原 井 嶋
17 26 27 48 56 126	47 59	13 15 20 29
10:00	W-UP 動き作り・ランニング 各種強化 (スパイク用意)	
10:40	CB (MG)	SG移動 着替え
11:00	投内連係 (MG)	CB (SG)
11:20	マシンバント (MG)	ゴロ捕 (SG・B)
11:35	ピッチング	投内 (SG・B)
12:10	バント (MG)	バントP
12:20	バント (室内)	SG移動 着替え
	Tee	バスター・BT
	P	Tee
	バスター・BT	バント
	バスター・BT	Tee
	強化ランニング	40/30/20/10mシャトル(120秒)×8 (SG)
ランチ		
強化トレーニング		(ドーム)
個別・課題 (コーチ指示)		
基本ゴロ捕	ショートスロー	
ネットP	バランス6種目	
シャドーP		
ストレッチ		