

		紅白戦 投手				投内連係 投手																													
		白組	筒井	歳内	小嶋	赤組	秋山	榎田	松田	藤原	岩貞	金山	山本	岩本	島本																				
			20	26	29		27	13	56	15	17	48	47	59	126																				
10:00	W-UP 動き作り・ランニング 各種強化																																		
10:30	CB							(MG)																											
10:50	サイド ゴロ捕 (コーチ指示) (MG)										投内連係 (MG)																								
11:10	MGブルペン (肩作り)										11:10 SG移動 着替え																								
11:30	紅白戦 6回										股割 Tee																								
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td><紅></td> <td>秋山</td> <td>榎田</td> <td>松田</td> <td>藤原</td> </tr> <tr> <td>イニング</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>①</td> <td>①</td> </tr> <tr> <td><白></td> <td>筒井</td> <td>歳内</td> <td>小嶋</td> <td></td> </tr> <tr> <td>イニング</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>②</td> <td></td> </tr> </table>										<紅>	秋山	榎田	松田	藤原	イニング	②	②	①	①	<白>	筒井	歳内	小嶋		イニング	②	②	②		バント				
<紅>	秋山	榎田	松田	藤原																															
イニング	②	②	①	①																															
<白>	筒井	歳内	小嶋																																
イニング	②	②	②																																
											バスター・BT																								
12:30	SG移動 着替え										ピッチング																								
	強化ランニング SG 階段R ×15																																		
	ランチ										強化ランニング SG 階段R ×15																								
	バント バスター・BT										ランチ 個別 強化トレーニング																								
	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																								

Go for the Top 熱くなれ！！