



2024年2月16日(金)宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム

《Aグループ野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00



TIME	SOKKEN野手																				
	若月	森	福永	頓宮	ゴンザレス	野口	紅林	内藤	廣岡	セデーニョ	宜保	大里	上野	渡部	西川	元	杉澤	来田	トーマス	茶野	木下
	2	4	32	44	8	9	24	25	30	40	53	64	124	0	7	27	33	38	45	61	123
9:00	WT																				
10:00	W-up 《F1》																				
10:30	コンディショニング 《サブ》																				
	ジョグ ストレッチ																				
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40%; height: 40%; text-align: center; vertical-align: middle;">F1</div> <div style="border: 1px solid black; width: 40%; height: 40%; text-align: center; vertical-align: middle;">F2</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40%; height: 40%; text-align: center; vertical-align: middle;">F3</div> <div style="border: 1px solid black; width: 40%; height: 40%; text-align: center; vertical-align: middle;">F4</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40%; height: 40%; text-align: center; vertical-align: middle;">F5</div> <div style="border: 1px solid black; width: 40%; height: 40%; text-align: center; vertical-align: middle;">F6</div> </div>																				

□2024年 2月 16日(金) 宮崎・春季キャンプ Bグループ野手練習スケジュール/清武第二野球場

W-up) 10:00



TIME	Bグループ野手																	TIME				
	石川	堀	村上	安達	西野	宗	太田	横山聖	山足	中川	香月	河野	福田	池田	佐野	小田	T岡田	杉本	平野大	山中	大城	
	37	62	034	3	5	6	31	34	36	67	126	045	1	39	41	50	55	99	004	020	10	
9:00	WT																				トレーナー指示	
10:00	W-up【F2】																					
	コンディショニング【サブ】																					
	ジョグ・ストレッチ																					