

野手		<i>Marines</i>		投手																
捕 53江村・99柿沼				00レイビン・11佐々木・14大谷・15関谷・21内・27山本																
内 4藤岡・9福浦・32高濱・57香月・59細谷・67李・68大木・124茶谷				29西野・30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・47田中																
外 1清田・10加藤・38伊志嶺・51山口・61三家・122和田				56原・60阿部・64二木・65古谷・69土居・121鎌田・123森																
W-UP		9:00		W-UP																
着替え		9:40		着替え																
CB・ペッパー				CB																
シートノック・投内連携		10:10		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">15・29 33・60</td> <td style="text-align: center;">27・34 35・47 64・123</td> <td style="text-align: center;">14・56 65・69 121</td> <td style="text-align: center;">00・11 21・30</td> <td rowspan="5" style="text-align: center; vertical-align: middle;">トレーナー 指示</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">P</td> <td style="text-align: center;">PFP (メイン)</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">PFP・牽制 (室内)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ゴロ捕 (室内orサブ)</td> <td style="text-align: center;">P</td> <td colspan="2" rowspan="2" style="text-align: center;">ランニング 強化</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ランニング 強化</td> <td style="text-align: center;">ランニング 強化</td> </tr> </table>		15・29 33・60	27・34 35・47 64・123	14・56 65・69 121	00・11 21・30	トレーナー 指示	P	PFP (メイン)	PFP・牽制 (室内)		ゴロ捕 (室内orサブ)	P	ランニング 強化		ランニング 強化	ランニング 強化
15・29 33・60	27・34 35・47 64・123	14・56 65・69 121	00・11 21・30			トレーナー 指示														
P	PFP (メイン)	PFP・牽制 (室内)																		
ゴロ捕 (室内orサブ)	P	ランニング 強化																		
ランニング 強化	ランニング 強化																			
打撃廻り(各15分)		10:55																		
A	打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ T・バント																			
	1 38 59																			
B	T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備																			
	10 32 67																			
C	守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備																			
	57 61 68																			
D	守備 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁																			
	51 122 124																			
E	走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃																			
	53 99																			
ランチ		12:15		ランチ																
個別練習				個別練習(コーチ指示)																
打撃	99・124			65・69・121・123																
守備	捕			W. T																
	内	コーチ指示																		
	外	122																		
フィジカルトレーニング				リカバリートレーニング (ホテルプール)																