

糸満春季キャンプ練習メニュー

2023年 2月17日

投手：16種市 18二木 24東妻 29西野 30廣畑 34高野 36坂本 37小野 41カスティーヨ 43秋山 46岩下 47鈴木 48中村稔 50小沼 56中森 60横山 64佐藤奨 121土肥				捕手：2松川 27田村 32佐藤 45植田 内野手：00池田 5安田 8中村 10友杉 13平沢 40福田光 57小川 67茶谷 外野手：1藤原 22ポランコ 31菅野 51山口 59西川 61山本				
投手				野手				
集合：サブグラウンド				集合：メイン球場				
9:30	41	24 30 34 36	16 37	29 43 46 47 48 50 56 60 64 121	9:30	2 27 32 45 00 5 8 10 13 40 57 67 1 22 31 51 59 61		
	W-UP					W-UP		
10:40	BP 準備	CB (サブ)				10:00	CB	
		PFP (サブ)	P	コンディショニング			10:15	内外野守備
	Live BP	コンディショニング		10:40	Live BP (22・59)	内野手サブ移動 牽制・サインプレイ		
					11:00	打撃行程		
				コンディショニング				
				ランチ				
				個人練習				