

日時：  
相武台スイカース練習メニュー（案）

		野手			投手								
		10	13	15	1	3	4						
		16	19	20	11	12	14						
		21	22	23	17	18							
9:00	～	アップ・キャッチボール・トスバッティング											
10:00	～	休憩（もぐもぐタイム）											
10:15	～	守備練（内野・外野）・全体											
11:15	～	休憩											
11:30	～	素振り（全体）											
12:00	～	休憩（昼食）											
13:00	～	セカンドアップ(ランニング・キャッチボール)											
13:30	～	バッティング			ピッチング			個別特守（基礎）1組1時間		個別打撃（ロケテ）1時間			
14:00	～	全員				ピッチング			○月○日	1、3	10、4	11、12	13、14
						1⇒10			○月○日	11、12	13、14	1、3	10、4
						3⇒10			○月○日	15、16	17、18	19、20	21、22、23
						10⇒1			○月○日	19、20	21、22、23	15、16	17、18
						11⇒12							
						14⇒12							
						18⇒11							
						17⇒20							
15:00	～				12⇒14								
15:10	～	ダウン											
16:15	～	片付け											
16:30	～	終了											
16:50	～												
17:00	～												