

日時：

相武台スイッカーズ練習メニュー (案)

		野手			投手		
		10	12	15	1	3	4
		16	19	20	11	13	14
		21	22	23	17	18	
13:00		アップ・キャッチボール・トスバッティング					
~							
14:00		休憩 (もぐもぐタイム)					
14:15		守備練 (内野・外野)・全体			ピッチング		
15:15					ピッチング		
~		休憩					
15:30					ピッチング		
~		バッティング			ピッチング		
16:30		片付け・ダウン					
~		終了					
17:00							

ピッチング	
1	⇒10
3	⇒10
10	⇒1
11	⇒12
14	⇒12
18	⇒11
17	⇒20
12	⇒14