

予定時間	メニュー	内容	備考
6:20 ~	練習準備		
6:45 ~	個人アップ	各自	
~ 6:55			
6:55 ~	ラダートレーニング	各自	
~ 7:00			
7:00 ~	トレーニングアップ	20種類	
~ 7:30			
7:30 ~	体幹	5種類	
~ 7:40			
7:40 ~	ストレッチ	肩甲骨・股関節	
~ 7:45			
7:45 ~	投球ドリル	5種類	
~ 7:50			
7:50 ~	守備ドリル	6種類	
~ 8:10			
8:10 ~	イメージボール	1分間5set	守備に関する動き（ゴロ、併殺、中継、背走、挟殺など）
~ 8:16			
8:16 ~	投内連携	1塁 1、2塁 1、3塁	
~			
~ 8:46	シャトルラン	5m5区間（通常、サイド）×3班	1位5回、2位10回、3位20回
8:46 ~			
~ 9:00			
9:00 ~	羽打ち	3set	
~ 9:30			
9:30 ~	体操		
~ 9:40			
9:40 ~	選手間ミーティング		
~ 9:45			
9:45 ~	環境整備	モップ、戸締り	
~ 10:05			
10:05 ~	指導者ミーティング		
~ 10:10			
10:15 ~	着替え		
~ 10:25			
10:30 ~	下校		
~			
~			
~			
~			
~			