



2018年11月9日(金) 東北楽天ゴールデンイーグルス 投手秋季キャンプ【楽天生命パーク】21名

投 手

A				B				C			D				E						
戸	西	石	濱	菅	鶴	木	小	西	菊	今	千	福	森	森	池	古	近	渡	井	藤	
村	宮	橋	矢	原	田	村	野	口	池	野	葉	山	原		田	川	藤	邊	手	平	
22	38	94	46	45	61	131	28	62	59	98	128	64	52	16	30	60	12	47	132	19	
9:40	コーチMTG (シアタールーム)																				
10:00	グラウンド集合																				
10:10	W-up / 着替え																				
10:30	CB																				
	投内連係																				
	～ローテーション～																				
	ピッチング				TEE				遠投			下肢強化									
	TEE				ピッチング				TEE			ランニング									
	下肢強化				下肢強化				下肢強化			コーチ指示									
	ランニング				ランニング				ランニング												
12:00	ランチ																				
15:00	個別練習																				