



2014年 11月16日(日) 東北楽天ゴールデンイーグルス 秋季キャンプ【倉敷】

投 手

投 手																			
A			B				C	紅白戦組											
小山	菊池	片山	永井	横山	濱矢	古川	梅津	レイ	ハウザー	青山	上園	相原	藤江	武藤	戸村	西宮	松井		
57	59	28	30	59	54	13	梅津	レイ	ハウザー	41	61	53	藤江	34	22	38	1		
8:05	国際ホテル宿泊のBP/BCはワゴン車にてアイビーまで送迎⇒バスにて球場入り																		
8:30	バス出発(全員)																		
9:00	アーリー																		
9:45	コーチMTG																		
9:55	グラウンド全員集合																		
	W-UP																		
	CB																		
10:45	投内連係(メイン)																		
	#13/#30/#54/#59																		
10:45	ローテーション																		
	A			B				C	紅白戦組										
	57	30	59	30	59	54	13	梅津	レイ	ハウザー	41	61	53	藤江	34	22	38	1	
	ピッチング			準備				ランニング	【 紅白戦 開始13:00 】 紅) 青山 藤江 ハウザー 戸村 松井 白) レイ 上園 相原 武藤 西宮 各自シーズン中と同様の流れで準備する事! 投手は(特殊以外)有酸素系(Jog等)を入れる事										
	ランニング			ピッチング															
	補強			ランニング				補強											
	Tee強化 (7種目×1set)			補強 Tee強化				星指示											
	ランチ																		
	各自ベンチ入り																		
個別練習																			
特守	#60/#22/#34/#38/#1																		
ランニング・ウエイト																			