



2013年 2月1日(金) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ【仲里野球場】

野 手																				
A				B				C				D				E				
高須	河田	ボロ	ララ	中川	勸野	三好	拵田	牧田	中島	定岡	川口	神保	榎本	島井	柿澤	山本	下妻	小山	北川	
4	99	140	127	56	60	2	32	5	8	62	98	133	36	50	51	52	39	65	63	
9:10	ホテル出発																			
9:45	個人、全体写真撮影 @久米島球場																			
10:00	仲里球場へ移動																			
10:30	W-UP / 着替え																			
11:10	CB・ベツパー																			
11:30	4ヶ所ノック																			
順序	A⇒B⇒C⇒D			#4/#99/#65/#5/#8																
	B⇒C⇒D⇒A			#32/#140/#39/#98/#127																
	C⇒D⇒A⇒B			#56/#60/#62/#50/#51																
	D⇒A⇒B⇒C			#2/#52/#133/#36																
12:10	軽食 ※捕手はブルペン																			
12:40	ローテーション(一組20分×5)																			
	A				B				C				D				E			
	4	99	140	127	56	60	2	32	5	8	62	98	133	36	50	51	52	39	65	63
	メイン				守/体				走塁				Tee				ランチ			
	室内				メイン				守/体				走塁							
	Tee				室内				メイン				守/体				室内			
	走塁				Tee				室内				メイン				守/体			
14:20	守/体				走塁				Tee				室内				メイン			
★ 練習後必ずコンディショニング経由であるようにして下さい ★																				

薮田RC指示