



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】

投 手

投 手																
A						B				C				D		
川井	橋本	加藤(大)	藤原	上園	美馬	土屋	井上	武藤	加藤(貴)	宮川	斎藤	木村	森	大塚	井坂	長谷部
45	38	54	15	61	31	40	49	34	122	121	44	134	16	47	103	20
9:10	ホテル出発															
9:45	個人、全体写真撮影 @久米島球場															
	仲里球場へ移動															
10:30	W-up / 着替え															
11:10	CB / ベツパー															
11:30	2カ所でゴロ捕 (サブG)															
	投内 (サブG)															
12:10	～ローテーション～															
A						B				C				D		
45	38	54	15	61	31	40	49	34	122	121	44	134	16	47	103	20
ブルベン						準備				個別メニュー				トレーナー指示		
強化						ブルベン				強化						
ランニング						強化				ランニング						
						ランニング										
ランチ																
WT																
治療																
★ 練習後必ずコンディショニング経由で帰るようにして下さい ★																