



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 (久米島)

投 手																		
A						B						C						
ラズナー	ハウザー	ダックワース	星野	小山	金刃	青山	永井	田中	片山	福山	則本	高堀	戸村	塩見	釜田	辛島	菊池	
17	53	69	00	57	26	41	30	18	28	64	14	24	22	11	21	58	59	
9:20	ホテル出発																	
9:45	全体写真撮影																	
10:00	W-up (ベースワーク含む)																	
	着替え・サブ移動																	
11:10	キャッチホール																	
	投内																	
	ローテーション																	
	ピッチング					体幹					ゴロ捕							
	ゴロ捕					ピッチング					体幹							
	体幹					ゴロ捕					ピッチング							
	ランチ																	
	ランニング																	
	強化																	
	ウエイト																	
	治療																	

【備考】

- ・ユニフォーム/ホーム
- ・練習前、全体写真撮影