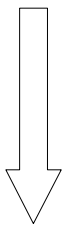




2013年2月2日(土) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ (久米島)

野 手																		
A					B				C				D		E		F	
森山	阿部	島内	西田	仲沢	マギー	藤田	松井	ジョーンズ	聖澤	銀次	小斉	鉄平	山本	川口	嶋	伊志嶺	岡島	小関
0	9	35	55	68	3	6	7	25	23	33	43	46	52	98	37	48	27	29
9:20 ホテル出発																		
顔写真撮影																		
10:00 W-up (ハースワーク含む)																		
10:50 キャッチボール～(B)																		
11:10 投内																		
定位置ノック																		
11:50 アジリティー																		
12:10 ランチ (ローテセッティング)																		
12:30 ローテーション																		
打撃/バンド				T打/トレーニング				守備				走塁		フルベン コーチ指示 				
走塁				打撃/バンド				T打/トレーニング				守備						
守備				走塁				打撃/バンド				T打/トレーニング					走塁	
T打/トレーニング				守備				走塁				打撃/バンド						
個別																		
<特守> 内野 #33 #55 外野 #46 捕手 #29								<メイン特打> #27 #48 #9 <室内メイン作戦> #6 #35 <室内マシン> #52 #98										
ランニング @サブ																		
ウェイト/ストレッチ @ウェイトルーム																		
治療																		
夕食後、夜間練習																		
#9 #27 #29 #35 #55 ※その他メンバーは各自																		

【備考】

- ・ユニフォーム/ホーム
- ・練習前、顔写真撮影