



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【仲里野球場】

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	
8:00	アーリーワーク																
9:10	ホテルに戻り朝食																
10:35	グラウンド集合 ※アーリーに参加していない選手も含む																
10:45	セカンド W-up																
11:00	CB / ベッパ																
11:20	2ヵ所でゴロ捕 (サブG)																
	投内 (サブG)																
12:00	～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
	ブルペン						準備				個別メニュー					蒔田RC指示	
	強化						ブルペン				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あるようにして下さい ★																