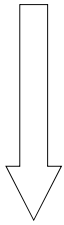




2013年2月3日(日) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ (久米島)

野手																		
A				B				C				D		E		F		
聖澤	銀次	小斉	鉄平	マギー	藤田	松井	ジョーンズ	森山	阿部	島内	西田	仲沢	中島	定岡	岡島	小関	嶋	伊志嶺
23	33	43	46	3	6	7	25	0	9	35	55	68	8	62	27	29	37	48
9:20																	早出打撃 ホテル発8:20	
ホテル出発																		
10:00																		
W-up (ベースランニング含む)																		
10:50																		
キャッチボール～(D)																		
11:10																		
投内～ランタン ※外野手はヘルメットとスパイク着用でランナー※																		
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>									<メイン特打>									
内野				#9 #33				#55 #68 #8 #62										
外野				#0				<室内メイン作戦>										
捕手				#27				#29 #35										
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