



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【仲里野球場】

投手																
A			B								C				D	
斎藤	加藤(大)	藤原	川井	橋本	上園	美馬	土屋	井上	武藤	加藤(貴)	木村	宮川	森	大塚	井坂	長谷部
44	54	15	45	38	61	31	40	49	34	122	134	121	16	47	103	20
8:00	アーリーワーク ※ジャージ可															
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 / ベツパー															
11:35	投内連係															
A(メインG)			15/34/40/49/122													
B(サブG)			16/31/38/45/47/54/61/121/134													
～ローテーション～																
A			B								C				D	
44	54	15	45	38	61	31	40	49	34	122	134	121	16	47	103	20
ブルペン			強化								個別メニュー				蒔田RC指示	
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アがるようにして下さい ★																
【備考】 ・ ユニフォーム/ホーム																