



2013年 2月4日(月) 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		E		F	
川井	橋本	加藤(大)	上園	美馬	井上	武藤	宮川	藤原	斎藤	木村	森	大塚	土屋	加藤(貴)	井坂	長谷部
45	38	54	61	31	49	34	121	15	44	134	16	47	40	122	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 / ベツパー															
11:20	投内連係(サブG)															
11:55	～ローテーション～															
A					B			C			D		E		F	
45	38	54	61	31	49	34	121	15	44	134	16	47	40	122	103	20
ブルベン					準備			強化			強化		FBP準備		蒔田RC指示	
強化					ブルベン						ランニング		FBP			
ランニング					強化			ランニング			個別メニュー(遠投)		強化			
					ランニング						ランニング					
ランチ																
WT																
治療																
FBP		トップ開始⇒12:10			#40⇒(打)#32 #60			#122⇒(打)#98 #50								
★ 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 ★																
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【備考】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ユニフォーム/ホーム ・ シフトプレーMTG (監督、コーチ、選手) 19:00 @イーフ情報プラザ </div>																