



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 (久米島)

投 手																	
A		B							C			D					
星野	小山	青山	金刃	永井	片山	田中	福山	則本	ダック ワース	ラス ナー	ハウ ザー	高堀	戸村	塩見	釜田	辛島	菊池
00	57	41	26	30	28	18	64	14	69	17	53	24	22	11	21	58	59
9:20	ホテル出発																
10:00	W-up																
着替え・サブ移動												着替え(メイン残り)					
キャッチボール												キャッチボール					
投内												投内(メイン)					
ローテーション																	
ピッチング		体幹							体幹			体幹					
体幹		ピッチング										ピッチング					
ランニング																	
ランチ																	
強化																	
ウエイト																	
治療																	

【備考】

- ・ユニフォーム/ホーム
- ・シフトレ-MTG 19:00 @イ-7情報ラサ (選手のみ)