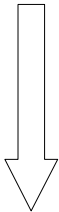




2013年2月5日(火) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ (久米島)

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	柘田	神保	ララ	嶋	伊志嶺	岡島	小関			
23	33	43	46	3	6	7	25	0	9	35	55	68	32	133	127	37	48	27	29			
9:00																	早出打撃 ホテル発8:20					
ホテル出発																						
9:30																						
シフトプレ-MTG																						
10:00																						
W-up (ベースランニング含む)																						
11:00																						
キャッチボール																						
11:20																						
バントシフト/牽制																						
シートノック																						
12:00																						
アジリティー															フルベン コーチ指示 							
12:20																						
ランチ (ローテ準備)																						
12:40																						
ローテーション																						
打撃 (#22/#64)				T打				フルベン				コーチ指示			走塁							
フルベン				打撃 (#59/#24)				T打														
走塁				走塁				打撃				T打			走塁							
T打				守備				走塁				打撃										
個別																						
<特守>										<メイン特打>												
内野 #33 #68				外野 #35						捕手 #37			#6 #7 #9 #46			<室内メイン作戦>			<室内マシン>			
										#68 #0			#29 #9									
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