



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)

投 手																	
A		B						C		D				E			
星野	小山	ハウザー	青山	金刃	田中	塩見	則本	ラスナー	ダックワース	戸村	福山	菊池	高城	永井	片山	釜田	辛島
00	57	53	41	26	18	11	14	17	69	22	64	59	24	30	28	21	58
9:00	ホテル出発																
9:30	シフトプレー-MTG																
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/バントシフト														バントシフト/牽制(メイン)			
ローテーション																	
ピッチング	体幹						T打/バント	BP(12:40開始) #22⇒#64⇒#59⇒#24				体幹					
T打/バント	ピッチング							特守				ピッチング					
体幹	T打/バント						体幹	特守				T打/バント					
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