



2013年2月6日(水) 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	金刃	ラスナー	ダックフォース	ハウザー	青山	永井	田中	福山	釜田	則本	辛島	片山	塩見	高堀	戸村	菊池
00	57	26	17	69	53	41	30	18	64	21	14	58	28	11	24	22	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/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			T打/バント							BP(12:40開始) #21⇒#14⇒#58⇒#28				体幹			
T打/バント														ピッチング			
体幹			体幹				T打/バント										
ランチ																	
強化							特守				強化						
ランニング																	
ウエイト																	
治療																	

【備考】

・ユニフォーム/ホーム