

2013年 2月7日(木) 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		E			
川井	橋本	斎藤	加藤(大)	藤原	上園	美馬	武藤	加藤(貴)	土屋	井上	木村	井坂	長谷部	森	大塚	宮川	
45	38	44	54	15	61	31	34	122	40	49	134	103	20	16	47	121	
8:00	アーリーワーク																
9:10	ホテルに戻り朝食														CB		
10:20	グラウンド集合 ※アーリーに参加していない選手も含む														強化		
10:30	セカンド W-up														ランニング		
10:45	CB														終了		
11:00	投内連係/牽制/バント練習																
	A		B		C			ローテーションで行う								新人観光PR ホテルにてランチ ホテル出発 12:00	
	38	45	54	15	49	122	40	34	投内連係⇒メインG								
	投内		牽制		バント			牽制(2R)⇒サブG									
	バント		投内		牽制			バント練習⇒室内									
牽制		バント		投内													
11:30	他の選手は、ローテーション(強化)メニューへ																
11:30	ランダンプレー (メインG)																
11:50	#15/#34/#40/#49/#122																
	(他選手はローテーション)																
	～ローテーション～																
11:50	A		B		C					D			E				
	45	38	44	54	15	61	31	34	122	40	49	134	103	20			
	準備		ブルペン		準備(強化)					強化			蒔田RC指示				
	FBP		強化		ブルペン												
強化				強化					ランニング								
ランニング		ランニング		ランニング													
ランチ【時間は各自に任せる】																	
WT																	
治療																	
個別練習【ランチ後】																	
#122/#134																	
7日FBP		開始⇒13:45				#45⇒(打)#5 #8 #38⇒(打)#62 #36											
8日紅白戦				#15/#34/#40/#49/#122													
★ 練習後必ずコンディショニング経由で帰るようにして下さい ★																	
<b>【備考】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ユニフォーム/ホーム</li> <li>審判練習参加(仲里)</li> <li>球場演出用写真撮影 @イーフビーチホテル内バー (練習後～19:00迄)</li> <li>新人観光PR 出発 12:00</li> </ul>																	