



2013年 2月9日(土) 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												D			
斎藤	加藤(大)	宮川	藤原	森	美馬	武藤	橋本	土屋	川井	大塚	井上	上園	加藤(貴)	木村	井坂	長谷部		
44	54	121	15	16	31	34	38	40	45	47	49	61	122	134	103	20		
8:00	アーリーワーク【雨天時エアードにてW-up】※ホワイトボードに記載致します																	
9:10	ホテルに戻り朝食																	
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																	
10:30	セカンド W-up																	
10:45	CB																	
11:00	投内連係/バント練習																	
	A			B			ローテーションで行う											
	15	49	54	121	34	40	122											
	投内			バント			投内連係⇒メインG											
	バント			投内			バント練習⇒室内											
	他選手はローテーション(強化&ブルペン準備)メニューへ																	
11:30	~ローテーション~																	
	A			B												C		
	44	54	121	15	16	31	34	38	40	45	47	49	61	122	134	103	20	
	ブルペン			強化												蒔田RC指示		
	強化																	
	ランチ			ランチ														
	投手全員で移動																	
	ランニング																	
	WT																	
	治療																	
	個別練習【ランチ後】																	
	#16/#47/#121/#122/#134																	
	★ 練習後必ずコンディショニング経由であがるようにして下さい ★																	
	【備考】																	
	・ ユニフォーム/ホーム																	