



2013年 2月10日(日) 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		
加藤(貴)	加藤(大)	上園	藤原	土屋	美馬	井上	武藤	宮川	森	大塚	斎藤	川井	橋本	木村	井坂	長谷部	
122	54	61	15	40	31	49	34	121	16	47	44	45	38	134	103	20	
8:00	アーリーワーク																
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																
	投内連係/バント練習																
	参加者⇒#15/#16/#34/#40/#47/#49/#54/#121/#121																
11:00	A					B				ローテーションで行う							
	15	49	54	121	122	16	34	40	47								
	投内					バント				投内連係⇒外野(レフト)							
	バント					投内				バント練習⇒室内							
	※ 他の選手は、ローテーション(強化&ブルペン準備)メニューへ																
11:45	～ローテーション～																
	A	B					C					D				E	
	122	54	61	15	40	31	49	34	121	16	47	44	45	38	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					個別メニュー					
	ランチ【時間は各自に任せる】																
	WT																
	治療																
	FBP	開始⇒12:00					#122⇒(打)#56 #60 #63 (15分間)										
14:00	久米島球場へ出発(仲里球場からバス1台) ※#6以外全員																
	★ 練習後必ずコンディショニング経由であるようにして下さい ★																
	【備考】 <ul style="list-style-type: none"> ユニフォーム/ホーム 久米島フェスティバル @久米島球場 15:00～(集合14:30) ※#6以外全員参加 本日の夕食はBBQです #2 ホテル出発 9:00 																