



2013年2月11日(月) 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				F		
ラズナー	ダックワース	青山	永井	片山	高堀	則本	辛島	釜田	塩見	星野	小山	ハウザー	福山	金刃	田中	藤原	武藤	土屋	加藤	井上	戸村	菊池
17	69	41	30	28	24	14	58	21	11	00	57	53	64	26	18	15	34	40	54	49	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/ゴロ捕																				総合ノック (メイン)		
ローテーション																						
ピッチング		体幹					遠投			T打/バント				T打/バント								
T打/バント		ピッチング					T打/バント			BP (12:10) #15⇒#34⇒#40⇒#54⇒#49				体幹								
体幹		T打/バント					体幹							ピッチング								
ランニング																						
ランチ																						
強化 ※強化後、#11/#18/#30/#26は特守※																						
ウエイト																						
治療																						

【備考】

・ユニフォーム/ホーム