



2013年 2月12日(火) 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)	宮川	斎藤	上園	美馬	森	大塚	川井	橋本	木村	井坂	長谷部	藤原	武藤	土屋	井上	加藤(大)	
122	121	44	61	31	16	47	45	38	134	103	20	15	34	40	49	54	
8:00	アーリーワーク【豪雨の時のみエアードにてW-up】※ホワイトボードに記載致します															<b>小山Day</b>  <b>W-upのみ参加</b>  (10:20 グランド集合)	
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																
参加者⇒#16/#47/#121/#121																	
A		ローテーションで行う															
16	47	121	122														
投内		投内連係⇒外野(レフト)															
バント		バント練習⇒室内															
※ CB後、他の選手はローテーション(強化&ブルベン準備)メニューへ																	
～ローテーション～																	
A		B					C			D							
122	121	44	61	31	16	47	45	38	134	103	20						
準備	ブルベン					強化		ランニング 個別メニュー		蒔田RC指示							
FBP	強化																
強化	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																	
FBP	開始⇒12:55					#122⇒10分間 #121⇒5分間											
★ 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 ★																	
<b>【備考】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ユニフォーム/ホーム</li> <li>選手会MTG @イーフ情報プラザ(選手のみ)※雨天時18:20より送迎</li> <li>#4/#36/#52/#50 ホテル出発 9:00 ※ユニフォームは両方持参する事</li> </ul>																	