



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 (久米島)

投手																	
A								B			C						
小山	片山	高堀	戸村	塩見	福山	菊池	則本	ラスナー	ダックワース	金刃	田中	釜田	青山	辛島	永井	ハウザー	星野
57	28	24	22	11	64	59	14	17	69	26	18	21	41	58	30	53	00
9:20	ホテル出発																
10:00	W-up																
着替え・サブ移動								紅白戦準備									
キャッチボール																	
投内/ゴロ捕																	
ローテーション																	
ピッチング								T打/バント			<紅白戦> 11:30 ※7イニング※ 紅(ピッチャー) 後投:#58⇒#30⇒#53⇒#00 白(ホーム) 先投:#18⇒#21⇒#41						
T打/バント								体幹									
体幹																	
ランニング																	
ランチ																	
強化 ※強化後の特守はコーチ指示※																	
ウエイト																	
治療																	

【備考】

- ・ユニフォーム/ホーム
- ・選手会MTG 19:00 @イー7情報7'ラ'