



2013年 2月13日(水) 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】

野 手													
A			B			C			D		F		
高須	ララ	ポロ	中川	勸野	河田	中島	定岡	川口	神保	北川	小山	下妻	藤田
4	127	140	56	60	99	8	62	98	133	63	65	39	6
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												
9:10	各 自 ※ジャージ可										バッティング【メイン】 ※ユニフォーム		
10:20	ホテルに戻り朝食												
10:30	セカンド W-UP ※全員(ユニフォームはホーム用)												
10:45	CB ・ ペッパー												
11:00	投内ローテーション ※外野手はコーチ指示 メインのみ(グラウンドコンディション不良時外野芝にて行います)												
11:20	後方飛球(1・3塁)												
11:40	シートノック ※守備位置はコーチ指示												
11:50	ケースBTローテーション ※順番はコーチ指示												
12:30	ランチ												
13:00	BTローテーション ※左カーブ												
	A			B			C			D			
	4	127	140	56	60	99	8	62	98	133	63		
	BT (P #81)			Tee / バント			守備			走塁			
	走塁			BT (P #86)			Tee / バント			守備			
	守備			走塁			BT (P #122)		BT(P #83)	Tee / バント			
	Tee / バント			守備			走塁			BT (P #83)			
	★ 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 ★												
14:30	個別練習												
	※特守、特打以外の選手は、打撃のノルマを消化する事！！												
	■特守 (捕) #39 ■特守 (内) #56 ■特守 (外) #98						■特打 #133 / #140						
	【備考】												
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ユニフォーム/ホーム</li> <li>#36/#52/#50 ホテル出発 9:00 ※ユニフォームは両方持参</li> <li>次回小山Day 15日</li> </ul>												

藤田RC指示

ブルペン/  
ランチも  
含む  
コーチ指示