



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 (久米島)

投手																	
A				B						C							
ダック フース	ラス ナー	星 野	金 刃	ハウ ザー	青 山	永 井	田 中	辛 島	釜 田	菊 池	則 本	片 山	高 城	塩 見	戸 村	小 山	福 山
69	17	00	26	53	41	30	18	58	21	59	14	28	24	11	22	57	64
9:20	ホテル出発																
10:00	W-up																
着替え・サブ移動																	
キャッチボール																	
投内/ゴロ捕																	
ローテーション										紅白戦準備							
ピッチング			T打/バント						<紅白戦> 12:30 ※7イニング※ 紅(ピッチャー) 後投:#11⇒#22⇒#57⇒#64 白(ホーム) 先投:#59⇒#14⇒#28⇒#24								
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