



2013年 2月14日(木) 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		一軍練習参加選手								
加藤(貴)	斎藤	加藤(大)	美馬	森	大塚	川井	上園	橋本	木村	井坂	長谷部	藤原	武藤	土屋	井上	宮川				
122	44	54	31	16	47	45	61	38	134	103	20	15	34	40	49	121				
8:00	アーリーワーク											ホテル出発 9:00 ※ホームユニホーム W-up 10:00 ※詳細は1軍練習メニューにて ※アーリーワークはナシ！								
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(メインG)					ゴロ補(サブG)														
	参加者⇒#16/#47/#54/#122					参加者⇒#31/#38/#44/#45/#61/#134														
11:15	シートノック(バックアップ)																			
	参加者⇒#16/#47/#122/#134																			
	※他の選手は、ローテーション(強化&ブルペン準備)メニューへ																			
12:30	～ローテーション～																			
	A	B	C			D				E										
	122	44	54	31	16	47	45	61	38	134	103	20								
	強化	ブルペン		準備			強化				蒔田RC指示									
	ランニング	強化		ブルペン																
	準備			強化			ランニング													
	FBP	ランニング		ランニング																
	ブルペン						個別メニュー 遠投													
	ランチ【時間は各自に任せる】																			
	WT																			
	治療																			
	個別練習【ランチ後】																			
	#16/#47/#122/#134																			
	FBP	開始⇒			#122⇒15分間															
★ 練習後必ずコンディショニング経由でアが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>#36/#52/#50/#15/#34/#40/#49/#121 ホテル出発 9:00</li> <li>次回小山Day 15日</li> </ul>																				