



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 (久米島)

投 手																					
A						B									C						
青山	永井	片山	福山	辛島	釜田	ラスナー	ハウザー	星野	小山	金刃	高堀	戸村	塩見	菊池	則本	ダックワース	土屋	井上	藤原	武藤	宮川
41	30	28	64	58	21	17	53	00	57	26	24	22	11	59	14	69	40	49	15	34	121
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																BP準備					
ピッチング						T打									BP (12:10~)						
T打/バント						バント									※左から登板順※						
体幹						体幹									#69 (10分) #40 (20分) #49 (20分) #15 (20分) #34 (20分) #121 (10分)						
ランニング																					
ランチ																					
強化 ※強化後の特守はコーチ指示※																					
14:00	手締め																				
ウエイト																					
治療																					

【備考】

・ユニフォーム/ホーム