



2013年 2月28日(木) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ【久米島野球場】

投 手															
A			B					紅白組					C		
金 刃	土 屋	木 村	斎 藤	川 井	橋 本	藤 原	武 藤	美 馬	井 上	上 園	宮 川	加 藤 (貴)	井 坂	長 谷 部	
26	40	134	44	45	38	15	34	31	49	61	121	122	103	20	
7:20	ホテル出発(大型バス1台) ※#26/#38/#44/#45は8:30出発(ワゴン)														
8:00	アーリーワーク														
	球場にて朝食 ※ホテルには戻りませんのでご注意ください														
10:00	グラウンド集合 ※アーリーに参加してない選手も含む														
10:10	セカンド W-up														
10:30	CB														
10:45	サブG移動														
10:50	～ローテーション～														
	A			B					紅白組					C	
	26	40	134	44	45	38	15	34	31	49	61	121	122	103	20
	ブルペン		強化					ランニング/強化/ランチ (シーズン中の流れで進む事) 12:35開始					蒔田RC指示		
	ランニング		ランニング					#31美馬[3回] #121宮川[2回] #61上園[2回] #49井上[2回] #122加藤[1]					遠投		
	強化		遠投												
	ランチ														
	WT														
	治療														
	個別練習														
	#121/#122/#134														
	★ 練習後必ずコンディショニング経由であるようにして下さい ★														
	【備考】 <ul style="list-style-type: none"> ・ ユニフォーム/ ホーム ・ #6/#26/#38/#44/#45 ホテル出発 8:30(朝食はホテルにて) ・ #9/#39/蒔田RC ホテル出発 8:35(朝食はホテルにて) ・ 荷物だし 28日・3/1・2 ※詳細はホワイトボード確認 ・ 次回小山Day 3/2日 @仲里 														