



2013年 3月1日(金) 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	C											D				
藤原	川井	斎藤	橋本	金刃	上園	土屋	美馬	井上	武藤	加藤(貴)	宮川	木村	井坂	長谷部			
15	45	44	38	26	61	40	31	49	34	122	121	134	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いない選手も含む																
10:10	セカンド W-up																
10:25	CB																
10:40	投内/サインプレイ																
	A		B										C				
	15	122	44	45	38	26	61	40	31	49	34	121	134	103	20		
	投内/サインプレイ		サブG移動(ローテーションメニューへ)											トレーナー指示			
	～ローテーション～																
	A		B										C				
	15	45	44	38	26	61	40	31	49	34	122	121	134				
	フルベン	ランニング	ランニング														
	ランニング	強化															
	強化	準備	強化														
		FBP															
	ランチ																
	WT																
	治療																
	個別練習																
	希望制! 酒井コーチまで! 来る者拒まず!																
	★ 練習後必ずコンディショニング経由で帰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) #8 ホテル出発 7:50 (ホテルにて朝食) 上原寮長、渡辺D 離島 球場出発 10:40(ホテルにて朝食) 荷物だし 3/1・2 ※詳細はホワイトボード確認 3/2 全員ホームフォーム 朝食6:45~/ランチ 10:30~/ホテル出発 12:30 																