

2022年 2月4日(金) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ【金武町ベースボールスタジアム】 投手23名

投 手

A					B					C					D							
岸	則本	田中	酒居	フセニッツ	松井	安楽	早川	宋	瀧中	松井友	西垣	高田萌	吉川	王	小峯	弓削	高田孝	内間	藤井	津留崎	鈴木翔	西口
11	14	18	28	32	1	20	21	43	57	45	49	53	71	017	138	23	29	40	47	52	56	62

グラウンド集合

W-up @メイン

【A / B / C】※サブGにてCB

非公開練習

投内 ※サブG

ピッチングローテーション

A					B					C					D							
11	14	18	28	32	1	20	21	43	57	45	49	53	71	017	138	23	29	40	47	52	56	62
ピッチング					ピッチング準備					ランニング					TEE							
TEE					ピッチング					ピッチング準備					ランニング							
ランニング					TEE					ピッチング					ピッチング準備							
フリー					ランニング					TEE					ピッチング							

下肢強化

ランチ

コンディショニング指示

個別練習

10:00