

2022年 2月9日(水) 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22名

投 手

10:00

A					B					C					D						
岸	則本	田中	酒居	ブセニッツ	松井	安楽	早川	瀧中	鈴木翔	内間	松井友	藤井	西垣	吉川	王	弓削	高田孝	津留崎	高田萌	西口	小峯
11	14	18	28	32	1	20	21	57	56	40	45	47	49	71	017	23	29	52	53	62	138
グラウンド集合																					
W-up @メイン																					
【A / B / C / D】※サブGにてCB																					
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	57	56	40	45	47	49	71	017	23	29	52	53	62	138
ピッチング					ピッチング準備					ランニング					TEE ランニング						
TEE					ピッチング					ピッチング準備					ランチ						
ランニング					TEE					ピッチング					【BP準備】 1組目 P62 2組目 P23 3組目 P52/P29 4組目 P53/P138						
フリー					ランニング					TEE											
下肢強化																					
ランチ																					
コンディショニング指示																					
個別練習																					