

■Cパターン 2022年 2月14日(月) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ【具志川ドーム】 野手19名

野 手

A				B				C				D			捕手は投手スケジュールにて
黒川	渡邊佳	小郷	和田恋	西川	川島	銀次	島内	小深田	辰己	田中和	山崎	武藤	村林	マーキ	
24	48	51	54	6	22	33	35	0	8	25	34	50	66	140	

室内集合

W-up

BTローテーション

A				B				C				D			金武町にてBT
24	48	51	54	6	22	33	35	0	8	25	34	50	66	140	
打 (P117/P104)				TEE				マシン打				守			
守				打 (P113/P118)				TEE				マシン打			
マシン打				守				打 (P111/P103)				TEE			
TEE				マシン打				守				打 (P112/P119)			

金武町へ移動 ⇒ 到着後、ランチ

個別練習

コーチ指示

トレーニング ※コンディショニング指示