



2017年 11月11日(土) 東北楽天ゴールデンイーグルス 秋季キャンプ【マスカット】 15名

野 手

A			B				C				D			
嶋	三好	八百板	島井	田中	南	出口	岡島	島内	山田	向谷	内田	下妻	足立	堀内
37	57	95	005	25	129	126	4	35	127	130	36	39	44	65

※早出開始 8:45 (室内) ※#4/#35/#44

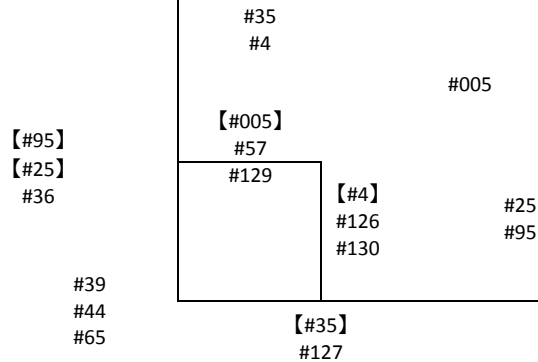
9:30 グランド全員集合 / W-up @メイン

10:00 ベースランニング

10:15 CB

10:25 シートノック

※【背番号】⇒外野ノック終了後、内野



10:45 アジリティー

11:00 ランチ

11:40 BTローテーション

A			B				C				D			
37	57	95	005	25	129	126	4	35	127	130	36	39	44	65
打撃			Tee				補強				走塁			
走塁			打撃				Tee				補強			
補強			走塁				打撃				Tee			
Tee			補強				走塁				打撃			

15:00 ふれあいイベント (選手全員参加)

個別練習なし

19:30 夜間練習