



2017年 11月12日(日) 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

8:45
9:30
10:00
10:40
11:00

※早出開始 8:45 (室内) ※#25/#95/#126/#130

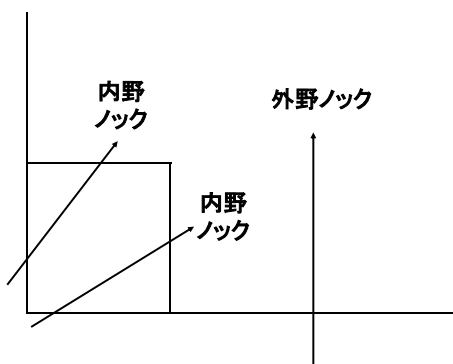
グラウンド全員集合 / W-up @メイン

ベースランニング

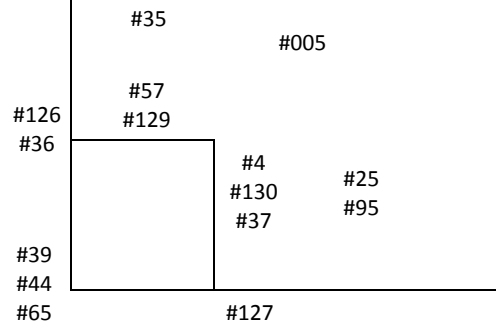
CB

内・外野守備

【内・外野ノック】



【守備位置】



11:30
11:45
12:20

アジリティー

ランチ

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			

個別練習

■特打

#4/#36/#37/#39/#127

■特守

#005/#129/#130/#57/#126

■特ラン

#25/#35/#65/#95

夜間練習

各自(自主)