



2017年 11月14日(火) 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】 16名

投手															
A				B				C				D			
西宮	濱矢	菅原	今野	戸村	宋	安樂	藤平	小野	森	古川	池田	松井	高梨	辛島	福山
38	46	45	98	22	94	20	19	15	16	60	30	1	53	58	64
9:30 グラウンド全員集合 / W-up @メイン															
サブGへ移動															
10:10 CB @サブG															
10:30 投内連係 @サブG															
10:50 ローテーション															
A				B				C				D			
38	46	45	98	22	94	20	19	15	16	60	30	1	53	58	64
ブルペン				ゴロ捕				Tee				コーチ指示			
								ゴロ捕							
Tee				ブルペン				ランニング							
								ランチ							
ゴロ捕				Tee				ケース打撃準備							
								シート打撃 13:30							
ランニング												ランニング			
ランチ								強化				ランチ			
個別練習															
コーチピックアップ															