



2017年 11月16日(木) 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

投 手															
A				B				C				D			
戸村	宋	池田	藤平	西宮	濱矢	菅原	古川	小野	森	安樂	今野	松井	高梨	辛島	福山
22	94	30	19	38	46	45	60	15	16	20	98	1	53	58	64
9:30 講義															
10:00 グランド全員集合 / W-up @メイン															
サブGへ移動															
10:40 CB @サブG															
10:50 投内連係 @サブG															
11:20 ローテーション															
A				B				C				D			
22	94	30	19	38	46	45	60	15	16	20	98	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							
								ケース打撃 14:30 ※順番は当日							
ランニング								強化				ランニング			
ランチ								強化				ランチ			
個別練習															