



2017年 11月17日(金) 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		
戸村	宋	小野	高梨	森	西宮	濱矢	今野	安樂	池田	菅原	古川	藤平	松井	辛島	福山
22	94	15	53	16	38	46	98	20	30	45	60	19	1	58	64
9:30	グラウンド全員集合 / W-up @メイン														
	サブGへ移動		メイン						サブGへ移動						
10:10	CB @サブG		CB @メイン						CB @サブG						
10:40	投内関係 @サブG		投内関係・牽制 @メイン						投内関係 @サブG						
11:10	ローテーション														
A			B						C				D		
22	94	15	53	16	38	46	98	20	30	45	60	19	1	58	64
ブルペン			ゴロ捕						Tee				コーチ指示		
									ゴロ捕						
Tee		コーチ指示	ブルペン						ランニング						
ゴロ捕			Tee						ランチ						
									シート打撃準備						
									シート打撃 13:55 ※順番は当日						
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															