

ジュニアのためのラグビー食

# ジュニアのための ラグビー食

Rugby Meal for Junior Players

海老久美子 監修

ベースボール・マガジン社



ラグビー魂の宿った  
体を作り上げる!

ジュニアのラグビー選手を全力で応援! 充実の講義&豊富なラカーメンズ・レシピで  
“ラグビーができる体”を作り、食べることの大切さと意識を高めよう!

●腹にスクラムトライ! オリジナルレシピ集

ベースボール・マガジン社

発売日: 2018年1月30日

出版: ベースボール・マガジン社

ページ: 208

PDF

<http://yep.pm/Si0jyWd5/BVtpc4dvT.pdf.rar>