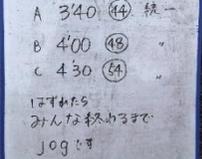
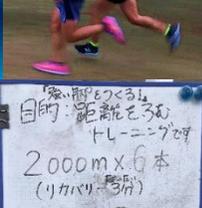




～定期練習 9・10月～



練習メニュー
目的: 距離を走る
トレーニング
2000m x 6本
(1リキョウ-3分)
A 340 (14) 統一
B 400 (15)
C 430 (16)
ほすめが
みんながわかるまで
jogして