

自己新を目指すマラソン100のメソッド/ビギナーはスタミナ、サブ4はスピード/【付録】コインケース

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

COIN

October 2016 No.165

BASEBALL MAGAZINE SHA

別冊付録共 950円

特別定価

10

吉竹史(アナウンサー)
東京・柳橋



ビギナーはスタミナ、
サブ4はスピード
最新補給計画
ピークをつくる調整法
レース攻略のポイント
遠征テクニック

自己新を目指す
フルマラソン
100の
メソッド

夜叉ヶ池伝説マラニック



別冊付録
クリール特製
防水コインケース