

レース対策、コース攻略/ピーキング/メダリストの準備/大会攻略第1弾/福士加代子

快適に、楽しく走ろう!

# ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

December 2016 No.167

BASEBALL MAGAZINE SHA

定価 820円

# 12

佐々木もよこ(タレント)  
神奈川県・箱根仙石原

## 結果につなげる レース対策 コース攻略

リカバリーがピークをつくる  
メダリストのレース準備  
コースコンディションを読む技術  
主要大会コース攻略 第1弾

シューズトライアル  
結果発表!

福士加代子インタビュー  
シドニーマラソン

