

連続写真で詳しく解説・アップダウンの走り／補給食大図鑑／50代からのマラソン再生計画

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

courir

February 2019 No.193

BASEBALL MAGAZINE SHA

定価 820円

2

三原勇希(モデル)
東京都・豊洲

最新版

補給食
大図鑑

神野大地が語る
上りを走る極意

[クローズアップ]

E. キプチョゲ
「未知なる領域」
への挑戦

[レースレビュー]

国宝松江城マラソン
NAHA マラソン

パワーではなくテクニックで
アップダウンに強くなろう!

上り坂 & 下り坂 攻略法