

ケニア流ファルトレク / レースで疲れた足をケア / 挑戦! ウルトラマラソン練習メニュー

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

running

May 2019 No.196

BASEBALL MAGAZINE SHA

定価 820 円

5

中澤館(モリス)
東京都荒川区・富士見坂

起伏を使って自由自在!
粘りが身につく

ファルトレク実践法

[特集]

「変化」で 走りを 鍛えよう

シーズンの反省を来季へつなげる!
ステップアップする年間計画

[レースレビュー]

東京マラソン 京都マラソン