

令和元年9月21日発行・発売(毎月22日発行・発売) 第17巻第11号 通算202号 平成20年4月16日 第三種郵便物認可

レースにつながる30km走&失速を防ぐ/最新ランニングウォッチ/スポーツ貧血対策

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

courir

November 2019 No.202

BASEBALL MAGAZINE SHA

11

中村祐美子(モデル)
千葉県・習志野公園

[レース終盤の失速を防ぐ鉄則]

ポジティブか? ネガティブか?
適正ペースを探る

サブ3・サブ4・完走——レベル別 ペースランナー活用法

[GPS機能から心拍計測機能まで]
最新ランニングウォッチ事情

レース本番、
42.195kmの快走に
必ずつながる!

成功する 30km走

