

自己ベストにつながる冬の練習法 / 疲労回復メソッド / トレーニングダイアリーの付け方

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

courier

January 2020 No.204
BASEBALL MAGAZINE SHA

1

ほのか(モデル)
千葉県・幕張

1本目のレースの疲れを素早くとり
さらなるステップアップ!
疲労回復メソッド

[レースレビュー]
いわて盛岡シティマラソン

走力を再強化し、
自己ベストにつながる!

冬の 「走り込み」 大作戦!



特別付録
トレーニング
ダイアリー
2020

TRAINING DIARY