

故障&トラブル解決／読者に聞くサブ3 サブ3.5 サブ4達成のコツ／ペース走の正しい考え方

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

courir

March 2020 No.206

BASEBALL MAGAZINE SHA

3

白山瑠衣(モデル)
神奈川県・汽車道

[マスターズ世界記録更新]
サブ3ランナー
弓削田眞理子さんの練習法

春の記録アップへ、
まずは体をメンテナンス!

故障&トラブル 解決マニュアル

悩みにサヨナラ! 専門家がアドバイス
膝・アキレス腱…走る際の痛み
脚のつき、腹痛…レース中の違和感

[レースレビュー]
JAL ホノルルマラソン
マカオ国際マラソン