

スタミナ養成メソッド / 「時間走」のススメ / 週末セット練習の組み方 / HIITトレーニング

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

December 2020 No.215

BASISBALL MAGAZINE SHA

12

〒100-0001 東京都千代田区千代田

継続できる! 「時間走」のススメ
週末セット練習で“模擬レース”
ランに効く高強度インターバル

涼しい秋に、スタミナ強化!!

持久力アップ の法則

東京五輪・札幌コースを走る
ランナーのためのマナー講座