

スピード持久力を養う「60分変化走」に挑戦／上り坂&下り坂攻略／初めてのハーフマラソン

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

January 2021 No.216

RAINBOW MAGAZINE SHA

1

芋生 悠(女優)
東京都・芝浦中央公園

ラン&メンタルを鍛える「60分変化走」
運動生理学からみた効果的な練習術
新谷仁美が語る“スピード持久力”
[積水化学]

長く“速さ”を持続させる方法とは?

スピード持久力を高めよう

[11ブランドを試し履き!]
シューズトライアル2020完全レビュー



特別付録
トレーニング
ダイアリー
2021
TRAINING DIARY