

寒い季節を効率的に走るヒント／走れる「股関節」をつくる／ランニングとメンタルの関係

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

Runner's

February 2021 / No. 217

BASEBALL MAGAZINE SHINJHU

2

酒井比那(女優)
千葉県・千葉市昭和の森

成果が上がる
距離走でのビルドアップ

走り始めがラクになる
ウォームアップ

雪国に学ぶ
寒さ対策のアイデア

走り込みを、より効果的に!

冬のマラソン 練習メニュー

「テレビ観戦のお供に!」
年末年始・駅伝カイト