

サブ3&サブ3.5&サブ4達成の条件は? / 疲労回復ストレッチ / 花粉症対策 / ウルトラに挑戦

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

COACH

March 2021 No.218
BASEBALL MAGAZINE SHA

3

特別付録

クリール・オリジナル
マルチ
ネックウォーマー

酒井比那(女優)
千葉県・千葉市 昭和の森

目指せ **3時間切り!** **4時間切り!**

フルマラソン 記録達成の条件

コーチが解説
成功するランナーのタイプ

サブ3~サブ5
レベル別練習の組み方

読者が語る
「私はこうして目標到達!」

[憧れの大会がオンライン開催]
ホノルルマラソン・バーチャル・ビーチフェス