

五輪代表一発選考レース出場権ゲット★村澤明伸[日清食品]北海道Vまでの実践練習

快適に、楽しく走ろう!

# ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

November 2017 No.178

BASEBALL MAGAZINE SHA

定価 820円

宮本エリア(〒100-0001) 東京(日本橋区)



レースまでの8週間にやるべきこと

## 失敗しない最終トレ&調整法

初フル完走なら…週に2つの山をつかって走る／ラスト2週から山を低く／本番当日はアップをしない etc.

中上級者は…進捗状況をチェック／サブ3は疲労をキープ／サブ4は適度に追い込む／坂道でフォーム調整 etc.

2020五輪候補★インタビュー  
村澤明伸[日清食品]  
箱根2区17人抜きから6年  
マラソンの表舞台へ

家内安全

交通

平成十四年十一月吉日

心願成就