

レジェンド有森裕子実演★走の根本9ドリル/いざ、12・3福岡へ!佐藤悠基[日清食品C]

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

January 2018 No.180
BASEBALL MAGAZINE BHA
別冊付録表紙 950円
特別定価

2020五輪候補★インタビュー

“No Limit”

佐藤悠基[日清食品G]

堀 みづき(モデル)

東京・NIKE+ RUN CLUB NAKAMEGU

別冊付録

クリール特製
トレーニング
ダイアリー

TRAINING
DIARY
2018

有森裕子が実演&解説
42.195km終盤でも、
走りが崩れない方法。

2段階の覚え込み「走」ドリル

- ▶ どこをどのように動かして走るのか?
- ▶ 疲れると、起こりやすい動きとは?
- ▶ 各パーツを正しく動かしながら鍛える
- ▶ 元祖“エッグ”フォームを伝授

次のチャレンジのために。
レース後に有効な練習法