

レース後の筋疲労チェック / サプリメント大図鑑 / 好評連載・50代からのマラソン再生計画

快適に、楽しく走ろう!

# ランニングマガジン courier

www.bbm-japan.com

January 2019 No.192

BASEBALL MAGAZINE SHA

別冊付録共 950円

1

松宮なつ(女優)  
東京都・六義園



[特集]

# 持久力 再チャージ!

筋疲労の見極め方、  
LSD…レース後の疲労回復&  
トレーニング理論

最新版 サプリメント大図鑑

[インタビュー]

中村匠吾 [富士通]

「世界」と戦ったベルリンへの準備

[レースレビュー]

伊平屋ムーンライトマラソン

金栗四三翁マラソン

特別付録



トレーニング  
ダイアリー  
2019