

スピード&持久力に効くインターバル走/スピードロス进行解消する/体脂肪をぶっとばせ

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

October 2019 No.201

BASISBALL MAGAZINE SHA

定価 820円

10

中村祐美子(モデル)
千葉県・富津公

[走りは骨格に表れる]
スピードロス进行解消する
コンディショニング

[世界三大ウルトラレース制覇]
石川佳彦 インタビュー

[東京五輪代表诞生へ!]
MGC展望

スピードにも、
持久力にも効く!

速くなる インターバル トレーニング

