

ガチラン派？ ゆるラン派？ スピード強化&マラニック特集／再びランニングを始めませんか？

ランニングマガジン

快適に、楽しく走ろう！

www.bbm-japan.com

courir

May 2020 No.208
BASEBALL MAGAZINE SHA

5

内木志(女優)
東京都・辰巳

【のんびり走ろう】
春はマラニックで
スタミナUP！

【日本記録を再び更新】
大迫 傑[NIKE]
インタビュー

スピード強化の教科書

目標タイムへの
余裕度を高めよう！

再び走り始めたい人へ——
ランニング再開計画
ランニングシューズのケア方法

【レースレビュー】
京都マラソン・ペア駅伝
ウラジオストク アイスラン