

ペースコントロールを磨こう! / 「1分-1分」変化走の実践法 / ランナーのためのヨガ入門

快適に、楽しく走ろう!

# ランニングマガジン

www.bpm-japan.com

November 2020 No.214  
BASEBALL MAGAZINE SHIA

11

石田安奈(タレント)  
東京都・上野恩賜公園

LET'S LEARN ABOUT  
PACE CONTROL!

ペース幅が広がれば、ランの世界も広がる!

# ペース感覚 養成講座

ペース走&ビルドアップ走の工夫  
「1分-1分」ファルトレク実践法  
クロカンで“数字”から解放

最新ランニングタイツ・カタログ  
ランナーのためのヨガ入門