

ランで適切に体を絞るメソッド／トップ選手の勝負めし／最新シューズ／トライアスロンに挑戦

令和3年2月22日 発行・発売(毎月22日発行・発売) 第19巻第4号 通算219号 平成20年4月16日 第三種郵便物認可

ランニングマガジン

快適に、楽しく走ろう!

www.bbm-japan.com

courier

April 2021 No.219

BASEBALL MAGAZINE SHA

4

竹内 渉(タレント)
千葉原・海安司

エリートランナーの食事法

吉田祐也 [GMOインターネットグループ]

相澤 晃 [旭化成]

駒澤大学陸上競技部

走って減量
大作戦!

ウェイト コントロールで 速くなる

- ✓ ラン&減量の基礎知識
- ✓ 太らない&走力がつく食べ方
- ✓ 代謝につながるトレーニング