

インターバル走特集 / 足首の故障予防 / 最新アイウェア&キャップ / 初めてのトラック練習

快適に、楽しく走ろう!

# ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

# courir

May 2021 No.220  
BASEBALL MAGAZINE SHA

# 5

竹内 渉(タレント)  
千葉県・浦安市

ADVICE from Gold Medalist

野口みずきさんに  
質問!

適切に走り、  
成長につなげよう

## 継続できる!

# インターバル走

ショート・ミドル・ロングの目的&効果

400m×30本に挑戦!

坂道インターバル&ファルトレク

[レースレビュー]

名古屋ウィメンズマラソン