

誰も教えてくれなかったマラソンフォームの基本
遅く走り始めた人ほど大切な60のコツ

誰も教えてくれなかったマラソン フォームの基本

遅く走り始めた人ほど大切な60のコツ

みやすのんき

Nonki Miyasu



55歳 3年連続「現役」サブスリー達成! **60**
走るマンガ家が探求した上達ポイント

ケニア人の走りに学べ!

なぜ彼らはより速くより楽に42.195kmを走れるのか?

市民ランナーの“フォームの常識”が変わる!

発売日: 2017年12月27日

出版: カンゼン

著者: みやすのんき

ページ: 160

PDF

<http://yep.pm/FhHiZuOd5/rRwEse2AZ.pdf.rar>