

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！
走るマンガ家が探求した上達ポイント **60**

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

<https://rapidgator.net/file/aae1325ded7b263412e1f095609a8639/hc8lsV7IB.pdf.rar.html>