

How to run for working runner!

- 仕事や日常を犠牲にしない
トレーニングメニューの組み立て方
- 「ラン」だけではなく「デスクワーク」
にも効果を発揮するストレッチ法
- 通勤中にできる体幹トレーニング……etc.

**プロコーチが「働くランナー」
向けの走り方を徹底解説!!**

『仕事ができる人の「走り方」』
青山剛 著

