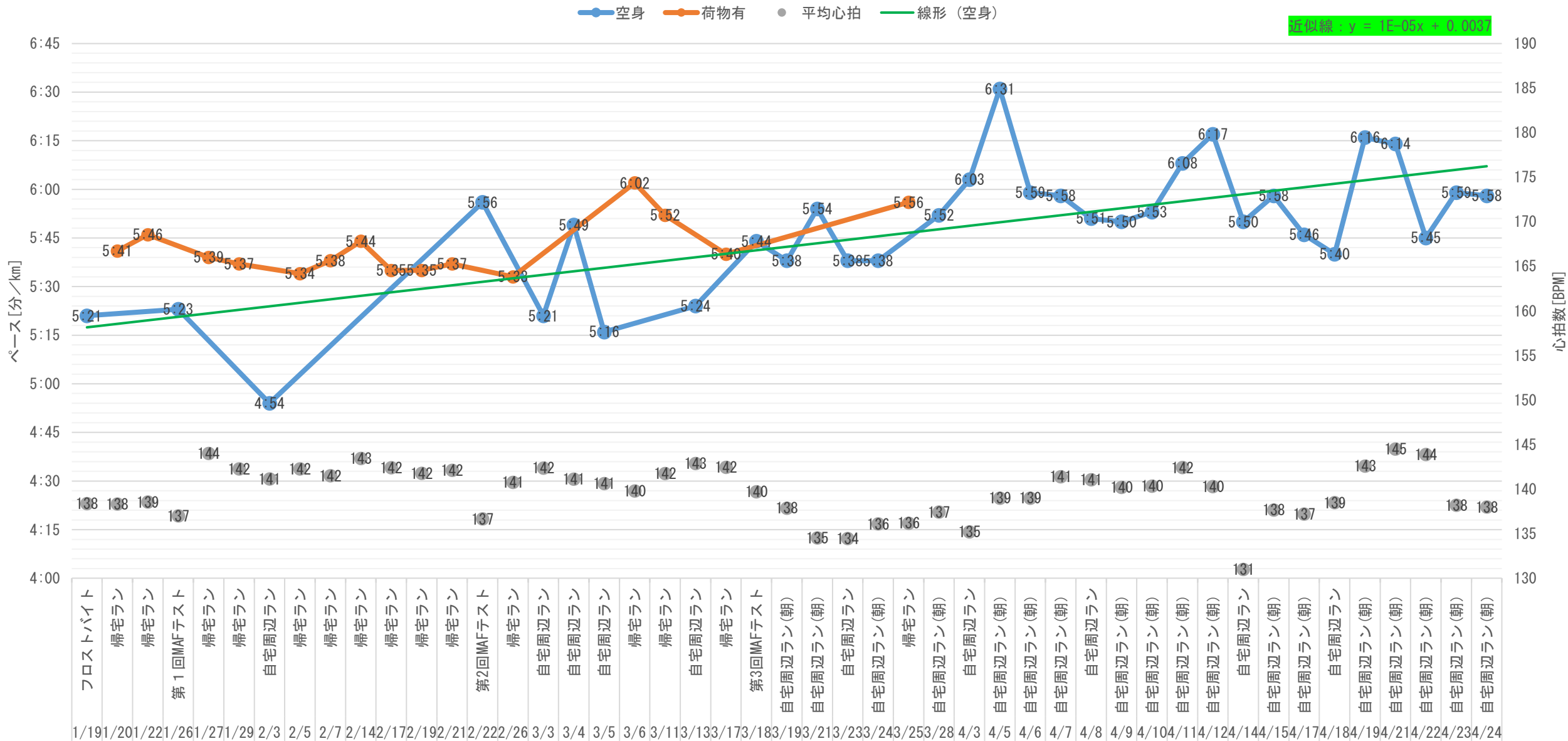


表1. マフェトンラン（舗装路）平均ペースの推移



右肩上がりの傾向。マフェトン効果が出ていない...
初期: 5分20秒/km → 現在: 6分00秒/km (平均ペースが悪化)