ランニングに特異的な期分けされた筋力トレーニングは高強度持久走中のストライド長の低下を抑制する

**Running-Specific, Periodized Strength Training Attenuates Loss of Stride Length During Intense Endurance Running**

**References**

20. Nicholson, RM and Sleivert, GG. Impact of concurrent resistance and endurance training upon