

Half Marathon Plan

周次	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
1	跑休/XT	3.2 公里	跑休/XT	6.4 公里	跑休/XT	3.2 公里	8 公里 LSD
2	跑休/XT	3.2 公里	跑休/XT	8 公里	跑休/XT	9.6 公里 LSD	24 公里
3	跑休/XT	3.2 公里	跑休/XT	慢跑 +HMP	跑休/XT	11.2 公里 LSD	25.6 公里
4	跑休/XT	3.2 公里	跑休/XT	慢跑 +HMP	跑休/XT	11.2 公里 LSD	27.2 公里
5	跑休/XT	6.4 公里	跑休/XT	慢跑 +HMP	跑休/XT	6.4 公里 LSD	22.4 公里
6	跑休/XT	3.2 公里	跑休/XT	慢跑 +HMP	跑休/XT	12.8 公里 LSD	32 公里
7	跑休/XT	3.2 公里	跑休/XT	慢跑 +HMP	跑休/XT	14.4 公里 LSD	33.6 公里
8	跑休/XT	3.2 公里	跑休/XT	慢跑 +HMP	跑休/XT	16 公里 LSD	35.2 公里
9	跑休/XT	3.2 公里	跑休/XT	慢跑 +HMP	跑休/XT	14.4 公里 LSD	36.8 公里
10	跑休/XT	3.2 公里	跑休/XT	慢跑 +HMP	跑休/XT	比赛日	35.4 公里

表 1: 初级半程马拉松训练计划

1 术语解释

1.1 配速: 跑一公里所用的时间。

1.2 跑休/XT: 休息一天, 或进行适量的不会对身体造成冲击的交叉训练, 如瑜伽或游泳。

1.3 LSD: 长距离慢跑, 其目的是锻炼耐力, 应以舒适的、可对话的配速进行, 即比目标比赛配速慢 **37.5~75** 秒。

1.4 HMP: 半程马拉松配速, 即你希望在比赛中保持的配速。分别以 **1.6** 公里轻松跑作为热身和冷身。