



42.195

A Tough One to Love

# 跑马需要策略吗？

---

- 你想过该怎么跑吗？

合理分配你的精力

心中有数，有合理的计划

将比赛分段执行

了解赛道







# 了解你的比赛了解你自己

比赛的目的是什么？

赛道上下坡对配速的影响

天气和补给

你了解自己现在的状况吗？

有无伤病

训练按计划完成

对目前跑步水平的正确评估

有去比赛并努力成功的欲望

# 赛前的计划

- 制定切实比赛目标并着手准备相应的计划
- 计划好大段的配速目标和策略
  - 0-5公里：逐渐跑开，配速会根据人流情况调整，但做好准备配速会波动
  - 6-10公里：尽量避开在人群中来回穿梭。留意合适的配速跑者，并争取跟住，逐渐找到配速
  - 11-21公里：进入配速巡航区，感到跑的轻松，配速稳定维持
  - 22-30公里：身体会出现疲劳，旁边有人会掉速，脱队，但要大脑放空，专注在体感和配速上，保持住既定的配速目标
  - 31-36公里：最难的时候。身体疲劳，可能会出现撞墙，配速掉的比较快，这时心理非常重要，要挺住，要顶住身体和心理的崩溃可能性
  - 37-41公里：接近最后5公里，油缸里还有油吗？这时候要考虑发挥身体最后的潜能
  - 42公里到结束：战斗的号角吹响，考虑最后的冲刺，考虑怎么样拍冲刺照吧





# 田忌赛马 赢在策略

## 几个计划

- A计划是最理想状态，大尺度BQ或PR，并计划好大段的配速目标和策略
- B计划：出小状况怎么办，抽筋、撞墙、无法抛出预期，计划好的阶段跑砸了，如何调整目标为PR
- C计划：完赛，坚持到最后是底线

