

## 第二章 马拉松的基础训练

准备马拉松需要多长时间？如果你是从零开始的，在你认为可以参加比赛前至少要进行一年的常规训练。在这一年中，你可以逐渐增加跑距以及每周的训练量和英里数。在这一时期的最后阶段，你第一个主要目标是能跑半程马拉松，当完成这一目标后，你可以开始指定跑全程马拉松的计划。

发展体能准备的时间越长，在具体考虑马拉松训练时就会觉得越有信心。我在第一章中提到，对于首次参加马拉松训练的运动员，最短准备期是三个月。此后马拉松训练的累计时间保持在3~4个月（主要依据运动经历和体能水平）。

初次参加马拉松运动，要结合自己的实际情况，表2.1有助于评价三个月的马拉松训练效果（注：1英里=1.6公里）。在这里，关键问题是不要生搬硬套这些数据，而要根据你在训练前已获得的运动水平来确定目标。

表 2.1 评价初次马拉松运动员三个月训练的准备

| 目标      | 训练前的准备 | 周运动量      | 前期比赛经历                                   |
|---------|--------|-----------|--|
| 完成      | 最少3个月  | 每周15英里    | 5~10公里                                   |
| 少于4.5小时 | 3~6个月  | 每周25英里    | 半程马拉松                                    |
| 少于4小时   | 6~12个月 | 每周25~30英里 | 在2个小时内完成半程马拉松                            |
| 少于3.5小时 | 12月+   | 每周35英里    | 10公里在44分钟以内；半程马拉松在1小时40分钟以内 <sup>1</sup> |

表 2.2 确定马拉松训练时间的长度

| 前期训练阶段                          | 训练前的体能水平        | 训练时间 |
|---------------------------------|-----------------|------|
| 10000米比赛，紧接着三周高原训练，两个其他竞赛，一个调整周 | 5公里速度好，但缺少耐力    | 12周  |
| 8周训练和比赛，完成10000米比赛，然后一个调整周      | 10公里训练后仍有好的耐力基础 | 10周  |
| 3周高原训练，然后一个调整周，接下来两个越野比赛        | 仍能体验到高原好的训练效果   | 10周  |

### 12周训练结构

对跑步训练最重要的事情是常常能在相当短的时间内看到自己艰苦努力的回报。在6

<sup>1</sup> 上述时间对女性与男性是不同的，仅是近似指导。水平高些的跑步者可能对我怎样基于前期的体能水平制订马拉松训练时期比较感兴趣（表2.2），注意看我的训练期有时是短于3个月的，很简单，因为我已有了来自先前的好的耐力训练基础。在前期马拉松训练包括比较多的比赛和减少训练量（像我1993年秋天那样），我用了整整12个月

周内，许多跑步者能够看到体能方面的可观收获。然而，成功训练的关键是从一周道下一周的训练负荷要有小的、渐进的提高，而不是让你的热情一下子释放出来，匆忙训练。一个过激的开始不但导致训练半途而废，也可能导致受伤和身体发生问题。制定好的训练计划如按此进行，身体几乎体验不到已经逐渐适应并正在向着训练目标逐步进步和提高。

全面审视马拉松训练计划模式的一个有效方式就是把 12 周训练分成 4 个阶段，每 3 周为一阶段。逐渐提高训练量和强度，在从一个阶段到下一个阶段进步时，第三阶段是训练强度最大的。训练的四个阶段可依次为“开始训练”、“大强度训练”、“最大强度训练”和“调整和比赛”。第四阶段是逐渐减少训练负荷和为比赛做最好准备的时候，表 2.3 提供了一个在马拉松训练过程中训练负荷渐进提高的方法。

表 2.3 基础训练过程中的渐进训练

| 训练单元          | 水平          | 第一阶段  | 第二阶段  | 第三阶段  | 第四阶段 |
|---------------|-------------|-------|-------|-------|------|
| 周长跑距离<br>(英里) | 马拉松新手       | 10~13 | 14~17 | 18~20 | <15  |
|               | 高水平 (<3 小时) | 13~16 | 17~20 | 21~24 | <18  |
| 周总量 (英里)      | 马拉松新手       | 20~30 | 30~40 | 40~50 | <40  |
|               | 高水平 (<3 小时) | 50~60 | 60~70 | 70~80 | <60  |

在训练的每一阶段以及从一个阶段到下一个阶段，每周长跑的距离应该是小幅度的增加与提高。对于那些周训练总量达到 40 英里及 40 英里以上的训练者，接下来的周训练总量的提高不能超过上一周训练总量的 20%，对于那些周训练总量在 40 英里以下的跑者，接下来的周训练总量的提高不能超过上一周的 10%。全面计划你的训练结构的优点在于你能学着保持热情和艰苦训练的决心，至最需要的时候再理由——到跑马拉松时，这个技巧能很好地为你服务。

一旦进入训练中期，要记下训练最艰苦的阶段是怎样发生的。按这种方式设计训练计划，将有助于提高你的健康水平和降低受伤几率。虽然人类的身体有着惊人的能力去适应加载在其上的新负荷，如要加载符合，必须逐步地增加新的符合。在任何时候，过多的负荷都将导致身体出现崩溃。

### 斯图亚特的故事

去年圣诞节前，全国超过三万多名跑步者通过邮局获悉他们的马拉松申请已被批准，斯图亚特是其中一位，允许他参加来年 4 月份的伦敦马拉松赛。在过去的两年斯图亚特想碰碰运气申请比赛，结果都被拒绝了，因此，这次他拿到批准信时非常兴奋。他已经跑步两年多了，也参加了许多当地的 10 公里公路赛，至少这次有机会看看它能用多长时间跑完 26 英里的马拉松。他认为在大强度训练和幸运之下，他能实现马拉松目标。甚至，他已确立了挑战目标，要突破 4 小时大关。

自从 10 月份他提出申请之后，斯图亚特队申请是否被批准没有抱太大的希望。事实上，在秋季的提高过程中，他们又按常规训练，正慢慢失去已获得的体能。当收到批准通知时，他决定圣诞节一结束就开始进行强度训练。

1 月的第 1 天，他花费 1.5 小时从纽约跑到岳母家，用事远比以前长，以前大约 20 分钟。接下来一周，他开始了常规的夜间在外面及他家周围的冰路上跑，还计划了周末的长跑路线。很快，他的体能提高了，在新的训练热情驱使下，他在一周的信念连中加入持续的节奏跑来提高训练负荷，第 1 次超过 6 英里，接下来大鳌 9 英里。在 1 月份的最后一周里，他完成了

马拉松爱好者协会

周训练 48 英里的总里程，这是他的最高训练周。他认为，如果继续按这个速度跑下去，在一个月内，他可能每 1 周跑 60 英里。有这样的训练量，他甚至有能力和 3 个半小时内跑完马拉松。

但问题也出现了，他开始感觉到左踝非常刺痛，随着距离的增加和跑速的加快，疼痛感越加严重。那时，斯图亚特每周晚上都跑步，另外再增加周六速度课和周日长跑。他很少有时间陪伴他的妻子、小女儿以及不跑步的朋友。随着一周周过去，尽管他的伤痛变得越来越严重，但他从不看医生。最后，在 2 月的一个星期天，带着疼痛跑完 15 英里训练之后——结束时他和一个跛行者一样——他决定休息几天，找一个专家来医治伤痛，理疗师建议：三周不要跑步。

### “慢慢加速”

在那些有雄心的伦敦马拉松跑步者中，像斯图亚特那样的经历时普遍存在的，尤其那些第 1 次有意参加比赛的跑步者，他们有很大决心去做必要的训练。他们愿意花许多时间投入训练，并把跑步作为自己的生活方式。他们甚至知道正确的马拉松训练时生活方式的组成部分，但他们的缺陷是相当大部分做体能训练太急太快，没有意识到这应是一个循序渐进的过程，需要更多的时间逐渐获得体能。如果斯图亚特已开始就采用渐进的方式进行训练，他能做的比较好。一周的时间获得的体能适应效果可能比较小，但是它可以逐渐延长三个月的马拉松训练，减少受伤的危险，并增加成功的机会。

## 大强度训练与调整训练

斯图亚特的经历说明了在训练中足够的恢复和逐渐形成的体能是影视同样重要的。成功地做到这一点的方法是在不能承受负荷时，给自己几天甚至一周时间进行骑自行车训练来调整。这也有助于处理生活中的其他事情。例如，如果你已经料到即将来临的一周特别忙，或者周末需要陪着家人，这虽然影响了正常训练，但可以利用这个机会减少训练并使自己的体能得到恢复。

调整训练时间的长短依赖于先前训练的负荷。一般的，训练负荷越大，恢复时间越长。为了减少训练对肌体的损害，最大强度训练持续时间应在 2~3 周之间，不得超过 3 周。训练负荷越低，调整时间就越短，这样持续一段时期后会产生显著的效果。

无论采用哪种方法，你都会从中受益。依据附录中“半程马拉松训练”和“马拉松送训练计划”部分的训练计划，可以制定出适合你个人习惯和常规的计划，“如果没有计划，你就不会成功”。俗话说，没有计划就没有训练。

**专家建议：制定马拉松训练计划，参考布鲁斯·塔洛克的经历。**

**布鲁斯·塔洛克式非常成功、非常著名的英国长跑教练员之一。**

首先要确定的是你有多少时间来训练，你的身体能承受多大的负荷。虽然要练成一周的运动量累计达到 80 公里的水平可能不用太长时间，但是要达到 160 公里的水平就很难了，这取决于你起点的水平。对于一个初次训练者，可能经过 6 个月的训练就可以达到每周 50 公里的水平，再训练 3~4 个月就可以达到 80 公里的水平。在训练的第 2 年里，由于有了前期的基础，你的水平可能会达到每周 90~100 公里。

在训练计划里，你需要：

☐通过每周的长跑和总里程来提高耐力

☐通过较高速度来提高无氧能力

☐发展全面的身体素质

就马拉松而言，速度联系的意思是比马拉松跑更快的速度。例如，一周你进行 5 公里或 10 公里的速度训练，或者一周进行半程马拉松训练。一堂典型的 10 公里速度课可能是由 1 公里\*6，在中间有 2~3 分钟恢复时间组成，而一个典型的半程马拉松速度训练课可能是完成 15 分钟跑再做 3 分钟日常慢跑，然后 15 分钟返程跑。

在进行强度训练中，你需要计划休息日或调整日，尤其是在长跑或强度训练之后。身体需要时间去重新合成糖原，肌肉强壮也需要时间。大多数跑步者采用强度-调整-强度-调整另加一个休息日的训练模式，或者 3 天强度-调整-休息的模式。在每 4 次上课模式训练之后应该有一个调整周，另外在比赛之前安排一个调整周也是非常好的。

怎样全面作计划呢？在临近比赛日期时，首先确定你长跑日期和比赛日期，然后每 3 周或每 4 周定一个短期目标并检验。你期望自己能在相同距离上跑得更快些，或者在相同时间内跑的更远些。每次成功地实现了目标，别忘了给自己一个奖励！要记住在最后两周，小强度训练也是最重要的——否则以前的努力将付之东流。

## 要点

为你的马拉松训练列出一个框架

训练开始，估计你的起始状态，然后相应的调整目标

渐进式的价量提高你的训练负荷

把你的训练分成逐步提高负荷的训练期，其中最大负荷训练期出现在计划的中后期

在大强度训练之后安排调整日

## 小贴士

### 教练员职责

有时，即使是优秀的登山者也能从向导的服务中获益。在这一点上，跑步者与他们没有什么差别——他们也常常从教练、同伴或者朋友的建议中得到帮助。当田径运动员不能正视自己训练对身心所产生的压力时，作为一个旁观者，一个好的教练，能够理解运动员的愿望和行为动机。因此，在训练中他们能够较好地进行合理的判断、分析。教练员不仅仅为运动员确立好的训练计划，也要了解运动员的特殊需要。

教练员和顾问担当一些重要角色：

1、不要变成你计划的奴隶。

当你的个体环境变化时，今后的运用你的训练计划是很重要的。有时你可能需要调整训练计划，以缓解来自生后方面的压力。运动员既要按计划进行训练，又要很迅速的依据环境变化调整训练，并维持调整后的平衡。这是很难做到的，教练员能给与帮助。

2、告诉你训练量已足够

田径运动员的竞争天性常常意味着他们渴望训练的多些，训练过度将导致增大肌肉损

伤和生病的几率。教练员能帮助你确信良好的训练已经完成，在疲劳之前必须停止训练，这是非常有利的。

### 3、当感觉状态不佳时给你多一些鼓励

在训练过程中，会有时进度没有按照计划进行，或许因为小伤不得不休息几天，或许训练让你感觉太累，或者在某一段时间失去了训练动力。这是，有人能够支持你的训练总是好的。在你被迫停止训练时，他们或许可以与你一起进行组织骑自行车活动；或许他们能够分担你一些来自生活中的压力；或者他们为你简单地做顿美餐鼓励你。

### 4、给你信心

我们知道，虽然体能是依据你在特定时间内的跑距来衡量的，但在训练或比赛中，好的准备状态也要依靠你面对任务时的自信心。教练员通过对你的支持和对你现状的客观分析，增加你的自信心，给与你帮助。

对每一个跑步者的要求是不一样的。有些人对自己状态有比较客观的认识，当感觉疲劳时，能够停下来；另外一些人可能在有个朋友开车或骑自行车跟着时，会有好的表现；还有些人从来没有显现出没有训练激情，也需要他们的训练按计划进行。在训练的一些阶段中，大多数人能从后又得支持和建议中受益。记住：对你来说，最好的教练员不必是最优秀的跑步专家，但他应该最了解你，并能够理解你。

来自梅拉妮·纽波特的评论：我如何进行马拉松训练

梅拉妮·纽波特是一位遗传学家，三年前在伦敦马拉松赛中，她的运动成绩是4小时9分钟。

在连续五个月的马拉松训练中，我也读了基本有关怎样训练的书。例如，达菲写的《鲍勃·格罗弗》。我按照《世界跑步者》杂志中的训练计划进行。我试图每周训练4~5次，并逐渐增加运动量。我经常能跑到1小时，而且每周至少能跑4次。最困难的时期是我在马拉松赛前的3~4周。

我没有进行山坡训练可能是错误，也没有进行重复训练，但我仍然达到了训练高峰，可以跑2.5~3个小时，这使我有信心跑完全程马拉松。

在训练中，我的体重减轻了，许多人曾说，看起来我好像有些疲惫或者生病了。如果我继续跑的话，一定要花费更多的时间来进行早期的山坡训练，这是一种更有效的体能训练方法。