



## adidas 半程马拉松训练计划介绍

本训练计划按照 **8 周** 的赛前备战时间制订。

计划中所建议的各类训练是根据**心率区**来确定。心率区是在**每分钟最大心率为 180 次**的基础上来定义的。如果您的最大心率高于或低于该值，请对心率区作相应调整。

为达到最佳训练效果，**请尽可能依照训练计划进行训练**，跑步速度不要高于建议值。特别是长距离慢跑必须真正保持非常慢的速度，这样才能将马拉松比赛所需要的能量系统训练到最理想状态。在较低强度条件下跑步是让您的身体准备好燃烧脂肪、释放能量的最佳时机——而且这也是成功跑马拉松的决定性因素。

当然，训练计划并非一成不变。如果您觉得自己不能达标，或确实无法按照既定日期达到跑步要求，可尝试缩短跑步距离或跳过一些训练。

建议您在赛前备战阶段，**对训练强度和成绩加以记录**。这样您可以分析所取得的进步，总结经验，为迎接下一个挑战作准备。查看您的“训练日记”也能激励您不断进步。本训练计划预留了空间，供您记录自己的基本训练情况。

如果您想以更专业的方式记录您的训练情况，只需从 adidas 跑步站点**下载 adidas Running Organizer (跑步管理器)**，然后将它安装到您的电脑上。

最后但并非最不重要的一点是：任何不是完全依照您的个体训练水平制订的训练计划都只能用作一般的辅助性指导。它不能被视为成功的保证。请务必**始终留意自己身体发出的警告信号**。如果发现训练难度过高（或者 8 周的备战时间太短），您不应以牺牲身体健康为代价而勉为其难。



## **训练类型：**

在训练计划的某些部分可以使用缩写表示，如 IT 表示间歇性训练

**Slow Run (SR)**：心率区为 115 – 130 次 / 分钟 ( 如果您的最大心率为 180 次 / 分钟 )。不要超过该速度！

**Relaxed Run (RR)**：心率区为 130 – 140 次 / 分钟

**Medium Slow Run (MSR)**：心率区为 140 – 150 次 / 分钟

**Intensive Run (IR)**：心率区为 150 – 160 次 / 分钟

**Faster Run (FR)**：心率区为 160 – 170 次 / 分钟

**Interval Training (IT)**：短距离、重复快速跑 ( 如以您的 10 公里比赛速度跑 4 x 2 公里 )

**Increased Intensity Runs (IIR)**：每次高强度跑 ( IIR ) 的距离大约为 100 米。前 30 至 40 米加速跑，中间 30 至 40 米全速短跑；最后 30 米减速。

**Marathon Speed (MS)**：您跑马拉松时的速度。对于那些状态极佳的人士，该速度每公里约比他们的 10 公里最高速度慢 20 至 30 秒。对于新手，则每公里最多比他们的 10 公里最高速度慢 60 秒 ( 与中速慢跑 (MSR) 的速度相当 )。

**Race Time or Tempo (RT)**：您的最大速度。是指您的 10 公里赛跑速度 ( 10 公里 RT )。

**3 Test Races**：测试赛跑对马拉松训练非常重要。它对新手特别重要，因为他们需要通过这样的赛跑体验来估计他们的表现水平。其中 10 公里赛跑尤其重要，因为 10 公里赛跑时间 (RT) 会影响部分训练类型。



## adidas Half Marathon Training Plan

Target time 1:25 h - 1:45 h

A precondition for achieving this target time in 9 weeks is being able to run 10 km in under 46 min.

### Start of training: 9 weeks before the marathon

DAY		DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
				repose	Ø	max.
mo						
tue	45 min	slow run				
wed						
thu	50 min	medium slow run				
fri						
sat	15 km	slow run				
sun	1 Std.	easy biking				

### 8 weeks before the marathon

DAY		DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
				repose	Ø	max.
mo						
tue	60 min	of which 40 min are intensive run				
wed						
thu	70 min	relaxed run				
fri						
sat	16 km	slow run				
sun	8 km	relaxed run				



### 7 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	Ø	max.
mo					
tue	70 min	of which 50 min are intensive run			
wed	30 min	slow run			
thu	3x2 km in 10 km-RT	3 km warm up, in between each 1 km lite jog, 2 km cool down			
fri					
sat	17 km	slow run			
sun	8 km	relaxed run			

### 6 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	Ø	max.
mo					
tue	70 min	relaxed run			
wed					
thu	6 km fast run	3 km warm up   2 km cool down			
fri					
sat	8 km	relaxed run			
sun	18 km	slow run			



#### 5 weeks before the marathon

DAY		DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
				repose	Ø	max.
mo						
tue	40 min	slow run				
wed	3x2 km in 10 km-RT	3 km warm up, in between each 1 km lite jog, 2 km cool down				
thu						
fri	5 km	slow run				
sat						
sun	<b>10 km Test race</b>	3 km warm up 2 km cool down				

#### 4 weeks before the marathon

DAY		DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
				repose	Ø	max.
mo						
tue	60 min	relaxed run				
wed						
thu	2x4 km in 21,1 km-RT	3 km warm up, in between each 10 min lite jog, 3 km cool down				
fri						
sat	30 min	slow run				
sun	20 km	medium slow run				





### 3 weeks before the marathon

DAY		DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
				repose	Ø	max.
mo						
tue	40 min	slow run				
wed						
thu	50 min	medium slow run with IIR				
fri						
sat	16 km	slow run				
sun	40 min	relaxed run				

### 2 weeks before the marathon

DAY		DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
				repose	Ø	max.
mo						
tue	12 km	of which 8 km are IR				
wed						
thu	50 min	relaxed run				
fri						
sat	2 x 4 km in 21,1 km-RT	3 km warm up, in between each 2 km lite jog, 2 km cool down				
sun	50 min	slow run				



# 1 weeks before the marathon

DAY	DEFAULT	NOTES	HEART RATE		
			repose	Ø	max.
mo					
tue	50 min	of which 4 km are in 21,1 km-RT			
wed					
thu	40 min	slow run			
fri					
sat	<b>Your Race</b>	3 km warm up 2 km cool down			
sun	<b>Good luck!</b>				