

第一部分 每一位跑步者都需要知道的事情

第一章 开始

养成习惯

第一个重点应该是谨慎地开始和逐渐地提高，没必要想得太多，在你能慢跑之前学习走；做一些走和跑街和的练习；接下来是慢跑，少走。

每天要有固定的时间练习。可以把早上在家的休息时间，工作时间，午餐的时间作为练习时间进行练习。如果每天固定时间去练习，周围的人就会在每天这个固定时间看到你，穿着跑步鞋练习，这将会帮助你坚持下去。

在开始训练的那段时间里，找一个训练伙伴激励你去训练，尤其是在精神感觉疲劳时，会使你感到欣慰。每周至少安排一次和训练伙伴一起的训练课。

你至少用六周的时间去适应训练常规，提高自己体能，在实施马拉松训练计划之前，你应该坚持这个训练常规至少三个月。这一时期，给自己制定一个能够成功达到的目标，享受到户外练习的新颖感和乐趣。在第一次训练之后，你可提醒自己：“我有进步了。”

开始训练之前，看一下“小贴士”，它提供了一些关于怎样开始坚持训练常规练习的建议。

构建你的训练

马拉松跑的新手可分为两类：

初学者，从零开始

首次参加马拉松者，一些人已进行一定的马拉松练习，但少数人有按照跑步训练计划进行练习的体验。

来自罗莎娜·伯尔托利的观点：怎样跑步

罗莎娜·伯尔托利在伦敦一家著名的出版社工作。2003年，她在伦敦首次参加了马拉松赛，成绩是5小时36分（包括中途半小时休息）

我开始跑步是一个偶然的的机会。几年前，在意大利度假时，一天早上，我起得很早，决定走和慢跑到离我所在地4英里远的下一个村庄——我做到了！之后我感到很高兴，并且决定在我余下的度假时间继续跑步。这听起来很容易，但对于我来说，是相当大的进步，因为我以前从来没坚持锻炼，这也从来每有想到我能从跑步重得到这么多的乐趣。我是不订什么计划的人，对跑步也是如此，当我的朋友和家人看到我从中获得了那么大的乐趣时，很支持我，偶尔我的女儿和儿子也出来和我一起跑步。当我打算参加2003伦敦马拉松赛时，一个真正的常规训练才开始。在进行马拉松训练时，周末我仍然持续两小时的长跑，加上一周内一次或两次的短距离跑。知道现在我也没有放弃跑步——事实上，我的身体告诉我，它需要练习，需要锻炼。

对于这部分训练，我养成每周一次、每次持续一个小时以上训练的好习惯——对于大

马拉松爱好者协会

多数人来说，在周末这么做是最容易的。你一旦开始马拉松训练，这一训练课将是你训练的主要部分。

热身活动和整理活动

训练课区别于简单练习，它包括准备、实施和恢复三个练习阶段。在训练开始，应穿着合适（看本章“小贴士”），并且使自己身体变热——准备期。训练的实施阶段，包括一定时间或一定距离的走或跑。接下来是恢复期，包括体力恢复（饮食、淋浴）和放松（拉伸和休息）。

在户外走或慢跑时，热身活动和放松活动可以是一些简单易行的拉伸练习。当进一步走一些快跑时，我建议，在做主要部分之前作 5~10 分钟慢跑和拉伸练习。通过这种方式减少对身体陡然增加强度的冲击，反过来也减少了受伤的危险，然后在最后的放松活动中，重复慢跑和拉伸活动。

前两周

关于怎样实施前两周的训练计划如下：

表 1.1 第 1 周和第 2 周——初学者

第 1 周		第 2 周	
单元 1	走 30 分钟	单元 1	同第 1 周
单元 2	走 30 分钟	单元 2	
单元 3	走 30 分钟	单元 3	
单元 4	长距离走或循环走——至少 1 小时	单元 4	

表 1.2 第 1 周和第 2 周——第一次参加马拉松者

第 1 周		第 2 周	
单元 1	慢跑 20 分钟	单元 1	慢跑 30 分钟
单元 2	慢跑 30 分钟	单元 2	热身慢跑 10 分钟，然后 1 分钟轻快跑接 1 分钟日常慢跑。重复 5 次，5 分钟放松活动
单元 3	慢跑 30 分钟	单元 3	慢跑 30 分钟
单元 4	跑 30 分钟或长距离走/循环走至少 1.5 小时	单元 4	跑 40 分钟或长距离走/循环走至少 1.5 小时

轻快跑¹=快速但不是短跑的速度

慢跑²=你喜欢的慢速度

匀速跑=比慢跑快，但这个速度允许你和你的训练伙伴交谈

1 和我们所说的 LSD 的速度差不多

2 和我们的 easy run 类似

接下来两周

表 1.3 第 3 周和第 4 周——初学者

第 3 周		第 4 周	
单元 1	走 30 分钟	单元 1	走 10 分钟；接下来 10 分钟，走 1 分钟/慢跑 1 分钟，重复 5 次；走 10 分钟
单元 2	走 10 分钟，接下来 10 分钟，走 1 分钟/慢跑 1 分钟，重复 5 次；走 10 分钟	单元 2	走 40 分钟
单元 3	走 30 分钟	单元 3	走 10 分钟；走 90 秒/慢跑 90 秒，重复 2 次；走 1 分钟/慢跑 1 分钟，重复 4 次；走 10 分钟
单元 4	长距离走或循环走——至少 1 小时	单元 4	长距离走或循环走——至少 1 小时

表 1.4 第 3 周和第 4 周——第 1 次跑马拉松者

第 3 周		第 4 周	
单元 1	慢跑 30 分钟	单元 1	慢跑 30 分钟
单元 2	慢跑 15 分钟，然后匀速跑 15 分钟	单元 2	热身活动慢跑 10 分钟。然后 2 分钟匀速跑，接 2 分钟慢跑，重复 4 次；5 分钟放松
单元 3	慢跑 30 分钟	单元 3	慢跑 30 分钟
单元 4	跑 45 分钟或长距离走/循环走 1.5 小时	单元 4	跑 45 分钟或长距离走/循环走 1.5 小时

第 2 个月

初学者

如果你跟着上面的计划逐步地练习，应该感觉很自信，你能轻松慢跑 20 分钟。接下来的几周，你的目标是在走或慢跑单元中尽可能地慢跑而未感觉到精疲力尽。坚持一个走步单元，或更长距离的走步单元。

表 1.5 第 2 个月

第 5 周和第 7 周		第 6 周和第 8 周	
单元 1	走/慢跑 30 分钟	单元 1	走 5 分钟/慢跑 5 分钟，重复 3 次

第5周和第7周		第6周和第8周	
单元2	走5分钟；接下来20分钟里，走2分钟/慢跑2分钟，重复5次；走5分钟（第7周努力做到2分钟/3分钟），重复4次	单元2	慢跑10分钟，走5分钟，慢跑10分钟（第8周试图持续慢跑20分钟——继续下去，你会对进步感到惊奇）
单元3	走30~40分钟	单元3	走30~40分钟
单元4	长距离走或循环走至少1小时	单元4	长距离走或循环走至少1小时

第1次参加马拉松者

训练到第1个月结束，你至少每周能跑2个小时。下一个月的目标是，在一周中介绍1~2种快跑方法，继续提高总练习量。到第2个月结束，争取一周跑到3小时以上。重点记住匀速跑的意思——它意味着付出比日常慢跑更大的努力，但仍在你最大努力之下。

表 1.6 第2个月——首次参加马拉松者

第5周和第7周		第6周和第8周	
单元1	慢跑10分钟，然后匀速跑10分钟X2	单元1	匀速跑30分钟（第8周是40分钟）
单元2	慢跑30分钟（第7周是40分钟）	单元2	慢跑40分钟
单元3	热身慢跑10分钟，然后1分钟轻快跑/1分钟慢跑，重复10次，放松活动5分钟	单元3	热身活动慢跑10分钟，然后4分钟匀速跑，接4分钟慢跑，然后3/3，2/2，1/1；放松活动5分钟（第8周增加5分钟/5分钟）
单元4	跑50分钟（第7周是55分钟）或长距离走/循环走2小时	单元4	跑50分钟（第8周是60分钟）或长距离走/循环走2小时

进入第3个月的训练

现在你应该感觉到有更好的适应能力。继续提高训练，仔细观察任何有关你是否出现训练过度的警告信号。如果哪一天你感到特别累，不要担心，休息一天。你也可以改变一下常规训练路线和训练时间——变化一下训练跑的地点和路线。

下面是第9-12周的训练计划：

初学者

表 1.7 第9~12周——初学者

第 9~10 周		第 11~12 周	
单元 1	走/慢跑 30 分钟	单元 1	慢跑 20~25 分钟（第 12 周是 25~30 分钟）
单元 2	慢跑 10 分钟，走 5 分钟，慢跑 10 分钟（第 10 周持续慢跑 20 分钟）	单元 2	慢跑 20~25 分钟（第 12 周是慢跑 25~30 分钟）
单元 3	走/慢跑 30 分钟	单元 3	慢跑/走 35 分钟，或者持续慢跑 20 分钟
单元 4	长距离走/慢跑 45~50 分钟（尽可能慢但不是走，尤其在上山时）	单元 4	长距离走/慢跑 45~50 分钟（尽可能慢但不是走，尤其在上山时）

第 1 次参加马拉松者

表 1.8 第 9~12 周——第 1 次参加马拉松者

第 9 周		第 10 周	
单元 1	慢跑 10 分钟，然后 5 分钟轻快跑，5 分钟慢跑，5 分钟轻快跑，放松 10 分钟。	单元 1	慢跑 10 分钟，6X2 分钟冲刺跑，每次 2 分钟慢跑恢复，慢跑 10 分钟放松
单元 2	匀速跑 40 分钟	单元 2	匀速跑 40 分钟
单元 3	1-1-2-2-3-3-4-4-3-3-2-1-1 分钟（慢跑和轻快跑交替，通常称为“金字塔”课）	单元 3	热身 5 分钟，2 分钟匀速跑/2 分钟慢跑 X6，放松 5 分钟
单元 4	长跑 60 分钟	单元 4	长跑 65 分钟
第 11 周		第 12 周	
单元 1	慢跑 10 分钟，节奏跑 15 分钟，慢跑 10 分钟	单元 1	热身 10 分钟，1 分钟 X10 上坡快速冲刺跑和下坡慢跑恢复，放松 10 分钟
单元 2	匀速跑 45 分钟	单元 2	匀速跑 45 分钟
单元 3	30 分钟慢跑，然后 100X8 大步跑	单元 3	准笔活动 5 分钟，然后金字塔跑：1-1-2-2-3-3-2-2-1-1 分钟慢跑/匀速跑，放松活动 5 分钟
单元 4	长跑 65 分钟	单元 4	长跑 70 分钟

节奏跑³=在规定的时间内保持尽可能快的速度

大步跑=快跑（感觉放松，不疲劳）超过 100~120 米

专家评论：为马拉松逐渐开始，史蒂夫·希顿

史蒂夫·希顿是英国《跑步者》杂志的编辑

马拉松训练最困难的是坚持。如果过去一周跑三次，每次 30-40 分钟，然后每周突然提升到 4 次、5 次或 6 次，每次要坚持 60 分钟或更长，这对你是巨大的约束，但是没有捷径。马拉松能够使一个知恩图报的项目，在训练中播种，就能在比赛中收获。如果说，有一个要点你应该关注的话，那就是长期坚持——它超越其他的因素，决定了你在第 1 个马拉松中的成功与失败。一个相当健康的但没有任何基础的练习者，练习马拉松需要 4 个月，如果用 6 个月会更好，如果你有很好的健康基础，3 个月足够了。你不需要教练员或俱乐部帮助你实现马拉松目标——虽然他们能够帮助你——因为马拉松的成功关键在于你自己。

进行第 1 次比赛

在有计划训练 3 个月后，你应该准备参加第 1 次比赛。一想到比赛，可能使你充满畏惧，但是如果你设想在将来的某一时期进行马拉松跑，你会从某一距离开始的。另外，比赛也会给你提供怎样去进行训练的建议。当地 5 公里或 10 公里的比赛大概是你最好的开始距离。不要怕落在别人后面，你会遇到许多和你一样的跑步者，他们主要的目标不是跑一个最快的时间，而仅仅是参与。

如果你计划在 13 周结束参加比赛，最后一周的训练应该是这样：

初学者

表 1.9 赛前训练——初学者

第 13 周	
单元 1	慢跑 8 分钟/走 2 分钟 X3
单元 2	慢跑 20 分钟
单元 3	休息 1 天
单元 4	5 公里或 10 公里比赛

第 1 次参加马拉松者

表 1.10 赛前训练——第 1 次参加马拉松者

第 13 周	
单元 1	热身 5 分钟，5 分钟节奏跑/3 分钟慢跑 X3， 放松 5 分钟
单元 2	匀速跑 30 分钟
单元 3	休息 1 天
单元 4	5 公里或 10 公里比赛

3 Tempo 跑

如果完全按照以上计划进行前 3 个月的训练，比一开始就着手准备马拉松训练计划更能使你处在一个比较好的位置。你正在提高，准备真正的马拉松训练吧。

要点：

认真考虑怎样最好地适应每天的常规练习

不要期望过高，建立一个通过努力能实现的目标

目标是坚持训练，主要是随着时间的推移提高体能

改变训练路线，尽可能在松软地面跑步

不要总是用跑的时间来衡量自己，跑的距离要逐渐加长，但不要太快

如果需要，随时灵活调整训练计划

小贴士

开始的准备

A：我穿什么？

Q：要穿好的跑鞋，不要穿以前在学校打网球的鞋，要穿大一些的鞋，因为跑步时候脚会变大。根据天气，穿宽松的 T 恤和长紧裤或田径服。女性可以买一个好的运动胸罩。

A：我应该跑多快？

Q：用使你感到放松或舒服的速度。起先只是走，渐渐地，接合慢跑，练习的速度应该允许互相交谈。记住，训练的初期，跑的距离远比跑的速度快更有好处。

A：我应该在哪儿跑？

Q：你可能原意离开繁华的大街跑步，但如果是在晚上跑步，最好是在光线好的路线上跑。比较好的办法是，有些路线离开公路，在附近公园或沿着一些小径，在比较松软的地面上，你的腿部可以受到较小的地面冲击的影响，周围的环境使你感觉更自在些。变化训练的路线也是好的，如果你总是完成同样的循环路线，比较容易养成在这段距离上测验自己的习惯。

A：怎样能减少由于生病或受伤而垮下来的危险？

Q：通过正确的热身活动，拉伸练习，给了你从剧烈的练习中恢复过来的时间。通过由走到慢跑或由慢跑到跑逐渐提高的过程，你的身体热起来——如果从一开始就象短跑似的，它没有一点好处，甚至还可能引起肌肉拉伤。尤其对你的小腿三头肌、大腿后群肌和股四头肌，训练后的拉伸将有助于减轻肌肉僵硬和剧烈的疼痛。如果你有时间、有机会，在训练后游泳或桑拿——对跑后疲劳肌肉的恢复很有益。休息是训练的一个重要部分，因此不能使自己筋疲力尽。为了训练顺利进行，不要练得太多太快。最后灵活的运用训练计划，随时根据你的生活方式进行调整。

A：对于女性，在每月的特殊日子可以跑步吗？

Q：可以，通过四方环节疼痛的内啡肽，跑步甚至能帮助你在不舒服的时候感觉自在。

些。

A: 我应该改变饮食吗?

Q: 如果你吃一些健康的、平衡的饮食, 对你的训练是有利的, 其中含有适量的水果、蔬菜、碳水化合物、丰富的食物和充足的蛋白质。脂肪含量多的食物应该降低到最少, 确保你有足够的碳水化合物; 每 20 分钟的跑步, 你应该喝大约 300 毫升的饮料, 其文高的时候训练应该喝得更多。无论每天你什么时间训练, 训练结束后不久, 最好吃一些食物, 喝些饮料。补充食物和水将有助于你快速地从训练的疲劳中恢复过来。

A: 从哪里我能够得到更多的建议?

Q: 有关制订训练计划的信息资源能够在《跑步者世界》的网站 www.runnersworld.com 上找到, 这个网站和它的月刊杂志, 介绍了各种各样象我这种类型的跑步者, 也给你一些怎样得到最理想的训练计划, 怎样避免受伤和提高饮食质量的建议和意见。你也可以看看最近流行的鞋、运动衣的款式, 以及跑步者鼓舞人心的精力, 就像你现在作的这样。

观点: 我怎样从事跑步, 奈杰尔·威尔森

奈杰尔·威尔森是一个会计, 他不反对伦敦马拉松跑步者的呼吁。他实现了他的目标成绩——4 小时 15 分钟。

我去跑步仅是为了一个简单的目的, 就是伦敦马拉松。我在电视中观看实况转播已经好多年了, 加入其中并努力完成 26 英里成了我的愿望。我开始训练时, 身体是健康的——我在校时, 游泳就是我生活的一部分, 但是我不是一个跑步者。最初我跑 10 分钟都很费尽, 但是不久, 我能跑半小时, 并且在几个月的训练之后逐渐提高, 超过了 1 小时。像许多第 1 次的训练者一样, 为了伦敦马拉松赛, 我在纽约开始训练, 三个月后有计划地完成了 26 英里的距离。在那之后我停止了跑步。我现在有时跑步, 是当做健身的一部分, 但每次从来没少于 20 分钟。我已经说了, 我正在考虑参加半程马拉松赛, 我坚信取得很好的成绩……