

配速表

| pace | 3:00 | 3:15 | 3:30 | 3:45 | 4:00 | 4:15 | 4:30 | 4:45 | 5:00 | 5:15 | 5:30 | 5:45 | 6:00 |
|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1km | 0:04:15 | 0:04:37 | 0:04:58 | 0:05:19 | 0:05:41 | 0:06:02 | 0:06:23 | 0:06:45 | 0:07:06 | 0:07:27 | 0:07:49 | 0:08:10 | 0:08:31 |
| 5km | 0:21:19 | 0:23:06 | 0:24:52 | 0:26:39 | 0:28:26 | 0:30:12 | 0:31:59 | 0:33:46 | 0:35:32 | 0:37:19 | 0:39:05 | 0:40:52 | 0:42:39 |
| 10km | 0:42:39 | 0:46:12 | 0:49:45 | 0:53:19 | 0:56:52 | 1:00:25 | 1:03:58 | 1:07:32 | 1:11:05 | 1:14:38 | 1:18:11 | 1:21:45 | 1:25:18 |
| 15km | 1:03:59 | 1:09:19 | 1:14:38 | 1:19:58 | 1:25:18 | 1:30:37 | 1:35:57 | 1:41:18 | 1:46:38 | 1:51:58 | 1:57:17 | 2:02:37 | 2:07:57 |
| 半程 | 1:29:59 | 1:37:29 | 1:44:58 | 1:52:29 | 1:59:58 | 2:07:27 | 2:14:57 | 2:22:29 | 2:29:59 | 2:37:30 | 2:45:00 | 2:52:30 | 2:59:59 |
| 25km | 1:46:38 | 1:55:41 | 2:03:23 | 2:13:17 | 2:22:10 | 2:31:02 | 2:39:55 | 2:48:50 | 2:57:43 | 3:06:36 | 3:15:28 | 3:24:22 | 3:33:15 |
| 30km | 2:07:59 | 2:18:28 | 2:29:17 | 2:39:57 | 2:50:37 | 3:01:15 | 3:11:55 | 3:22:37 | 3:33:16 | 3:43:56 | 3:54:35 | 4:05:15 | 4:15:55 |
| 35km | 2:29:18 | 2:41:34 | 2:54:09 | 3:06:36 | 3:19:03 | 3:31:27 | 3:43:54 | 3:56:23 | 4:08:48 | 4:21:15 | 4:33:40 | 4:46:07 | 4:58:34 |
| 40km | 2:50:36 | 3:04:48 | 3:19:00 | 3:33:16 | 3:47:28 | 4:01:40 | 4:15:52 | 4:30:08 | 4:44:20 | 4:58:32 | 5:12:44 | 5:27:00 | 5:41:12 |
| 终点 | 3:00:00 | 3:14:59 | 3:29:57 | 3:44:58 | 3:59:58 | 4:14:56 | 4:29:56 | 4:44:59 | 4:59:59 | 5:15:00 | 5:30:00 | 5:45:00 | 5:59:59 |

配速：平均一公里所用时间。

关门时间

步频：初学者提速，增加步频会更容易。并且在同样的速度下，步频越高越安全，避免运动手上。

海拔：简单理解为垂直距离。

跑步方法

- 节奏跑：跑步节奏保持在身体适应的难度
- 1000米节奏跑：以节奏跑完成1000米跑，中间休息
- 法特莱克降速跑：根据自己的感觉，任意加速和减速
- 循环跑：以五公里的速度跑3-4次一公里间歇跑，跑完一次休息3分钟
- 400米循环跑：操场一圈快跑，一圈慢跑恢复体力。
- 交叉跑：快跑与200稍慢一点跑交替进行
- 亚索800：
- MAF180
- 丹尼尔斯
- LSD

跑步益处

- 身心健康
- 强化心肺
- 预防高血压
- 提高免疫力
- 保持身材
- 增强腿部肌肉
- 释放压力
- 增加骨密度

亚索800-累成狗

- “亚索800”就是通过800米跑，来进行马拉松训练并预测完赛成绩。
- 亚索800标准训练是以在操场跑完10组800米跑为例，每组800米完成的时间相同，并且每组间隔的休息时间与完成800米时间相同。如果你能完成上述标准训练，以多长时间完成每组800米跑，那么最后你参加马拉松的完赛时间就是与800米近乎相同的数字。
- 在马拉松比赛前的2-3个月开始亚索800的训练，每周一次。第一周跑4组800，接下来的每周增加1组，直到10组。最后一次训练至少要放在赛前的10天，最好是赛前14-17天左右。

MAF180-轻松

MAF即为最大有氧心率。**MAF**训练法曾经被应用于很多马拉松和铁人三项选手的训练中。这种训练方法的特点为训练强度比较低，无论专业运动员、跑步爱好者、初学者、妇女、老人、受伤过的运动员，都能很容易的去适应这个训练方法。

MAF180是一种把身体切换到依赖脂肪燃烧获取能量的训练方法，可有效促进脂肪燃烧，也就是说**MAF180**是一种特别适合减肥的跑法！如何计算自己的训练最大心率呢？首先**180**减去年龄，然后根据健康状况在此基础上可以适当增加和减少心率。如果要实施**MAF180**训练，有一块心率表是极好的选择，如果没有心率表，那么在运动中或者运动后停下来，搭脉搏测量心率也可。

法特莱克训练-花样

法特莱克训练的内容大致如下：先作5-10分钟的轻松慢跑作为热身，然后进行20-30分钟左右自由放松的速度稍快的跑，途中还可根据训练场地的实际地形，进行50-100米不等距离的上坡加速跑或下坡冲刺跑8-10次，接下来做5分钟左右慢跑调整，再进行几组30秒-1分钟的快速冲刺跑，最后以慢跑和其他整理活动来结束训练

整个训练过程依训练目标而定，时间以60-90min为宜。

丹尼尔斯经典跑-自由

丹尼尔斯经典跑步训练法是丹尼尔斯博士针对不同跑者的不同强度用训练点数来代表跑步的实际效果，可以让跑者在跑步的总体压力方面对不同强度训练进行效果评价。

| 强度 | 训练点数 |
|--------|---------|
| 轻松跑 | 0.2/min |
| 马拉松配速跑 | 0.4/min |
| 抗乳酸跑 | 0.6/min |
| 间歇跑 | 1.0/min |
| 冲刺跑 | 1.5/min |

LSD长距离慢跑-减肥必备

中低强度运动时，脂肪供能比例较高。该强度下的LSD训练可以提高脂肪供能效率，让你的马拉松后半程能量供应不再“捉襟见肘”。对于LSD来说，建议30-150分钟，即使你在备战马拉松比赛也必须控制在150分钟之内。

核心力量训练

核心肌肉是指环绕在我们躯干周围的肌肉，包括腹肌，髋部肌群，与脊椎，骨盆连接的肌肉。

核心肌肉群担负着稳定重心、传导力量等作用，是整体发力的主要环节，对上下肢的活动、用力起着承上启下的枢纽作用。

跑步注意事项

- 空腹 距离不宜过长 注意低血糖
- 饭后半个小时之后跑步
- 酒后不可运动
- 睡前1个小时不可运动
- 充足睡眠
- 控制跑量
- 跑前热身
- 膝关节周围肌肉训练
- 注意跑姿
- 运动后不宜立即洗澡，控制水温
- 跑后拉伸
- 长距离注意补水

越野跑装备清单

- 号码簿
- 计时芯片
- 遮阳帽
- 头等及备用电池
- 运动太阳镜
- 魔术头巾
- 乳贴
- 速干内衣
- 速干短袖
- 冰袖
- 速干长袖
- 抓绒外套
- 运动手表
- 压缩羽绒服
- 冲锋衣
- 手套

- 登山杖
- 越野跑背包
- 软水袋
- 水袋
- 身份证
- 公交卡
- 少量现金
- 盐丸
- 能量胶
- 充电宝
- 手机
- 肌效贴
- 防晒霜
- GPS定位装置

- 急救毯
- 暖贴
- 凡士林
- 速干内裤
- 运动短裤
- 压缩长裤
- 户外长裤
- 压缩护腿
- 袜子
- 防沙鞋套
- 越野跑鞋
- 冰爪



flag

一气呵成5公里

一小时跑十公里

挑战半程马拉松

就算走也要走完全程马拉松

体验一次越野跑

一年跑量800公里

每周至少跑3次

跑步计划

- 第一周
天数: 跑5
时间: 20分钟-30分钟
跑量: 不限
配速: 不限
力量: 无
长距: 无
- 第二周
天数: 跑5
时间: 30分钟
跑量: 不限
配速: 不限
力量: 无
长距: 无
- 第三周
天数: 跑4+力2
时间: 30分钟-40分钟
跑量: 不限
配速: 不限
力量: 平板支撑、深蹲等
长距: 无
- 第四周
天数: 跑4+力1+长1
时间: 40分钟
跑量: 注意配速
配速: 不限
力量: 平板支撑、深蹲等
长距: 60分钟不停歇

- 第一周
天数: 跑4+力1+长1
时间: 40分钟-50分钟
跑量: 5公里起
配速: 注意配速
力量: 平板支撑、深蹲等
长距: 8公里-10公里
- 第二周
天数: 跑3+力3
时间: 40分钟-50分钟
跑量: 5公里起
配速: 注意配速
力量: 平板支撑、深蹲等
长距: 上一周8-10公里所用时间不停歇
- 第三周
天数: 跑4+力2
时间: 40分钟-50分钟
跑量: 5-8公里
配速: 控制配速
力量: 平板支撑、深蹲等
长距: 10公里-12公里
- 第四周
天数: 跑3+力1+长1
时间: 不限
跑量: 8公里
配速: 注意配速
力量: 平板支撑、深蹲等
长距: 15公里

- 第一周
天数: 跑3+力1+长1
时间: 1小时
跑量: 8-10公里
配速: 注意配速
力量: 核心力量练习
长距: 间歇跑8-10公里
- 第二周
天数: 跑3+力1+长1
时间: 1小时
跑量: 8-10公里
配速: 注意配速
力量: 核心力量练习
长距: 间歇跑
- 第三周
天数: 跑3+力1+长1
时间: 1小时
跑量: 8-10公里
配速: 注意配速
力量: 核心力量练习
长距: 10公里
- 第四周
天数: 跑3
时间: 不限
跑量: 5公里
配速: 注意配速
力量: 无
长距: 半马