

手机应用【PACER】的说明文档

1. 概述

Pacer App 为跑步爱好者（runner）和领跑员（pacer）而开发。有 5 个 tab。

1.1.干货：这里收集的都是跑者阿飞写的跑步作文的链接。

1.2.工具箱：一些常用的小工具, 比如马拉松配速表，马拉松成绩预测，跑步成绩等级等等。

1.3.跑步：针对跑道和马拉松比赛的跑步。

1.4.数据：跑步历史数据，检索，各种统计图形。

1.5.情报：Pacer App 的设置，帮助等。

2. 干货 Tab

这里收集的都是自己写的跑步文章链接, 点击后用浏览器打开对应的网页。长按可以拷贝链接。



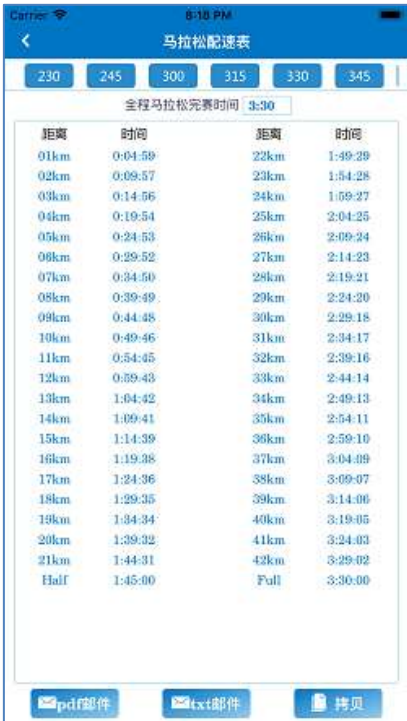
3.工具箱 Tab

一些常用的小工具, 比如马拉松配速表，马拉松成绩预测，跑步成绩等级等等。

点击左边的五角星，可以标记/取消自己喜欢的工具。



马拉松配速表，可根据完赛时间/公里配速生成配速表。还可考虑到起跑/中途补给/后半程撞墙等因素时，定制属于每个跑者自己的马拉松配速策略，也可作为马拉松赛前的配速模拟计算。



距离	时间	距离	时间
0.1km	0:04:59	22km	1:49:29
0.2km	0:09:57	23km	1:54:28
0.3km	0:14:56	24km	1:59:27
0.4km	0:19:54	25km	2:04:26
0.5km	0:24:53	26km	2:09:24
0.6km	0:29:52	27km	2:14:23
0.7km	0:34:50	28km	2:19:21
0.8km	0:39:49	29km	2:24:20
0.9km	0:44:48	30km	2:29:18
1.0km	0:49:46	31km	2:34:17
1.1km	0:54:45	32km	2:39:16
1.2km	0:59:43	33km	2:44:14
1.3km	1:04:42	34km	2:49:13
1.4km	1:09:41	35km	2:54:11
1.5km	1:14:39	36km	2:59:10
1.6km	1:19:38	37km	3:04:09
1.7km	1:24:36	38km	3:09:07
1.8km	1:29:35	39km	3:14:06
1.9km	1:34:34	40km	3:19:05
2.0km	1:39:32	41km	3:24:03
2.1km	1:44:31	42km	3:29:02
Half	1:45:00	Full	3:30:00

邮件发送出去的 PDF 格式的配速表，打开后如下



Marathon PACE 4:00	Marathon PACE 4:00
0.1 0:04:59	22 1:49:29
0.2 0:09:57	23 1:54:28
0.3 0:14:56	24 1:59:27
0.4 0:19:54	25 2:04:26
0.5 0:24:53	26 2:09:24
0.6 0:29:52	27 2:14:23
0.7 0:34:50	28 2:19:21
0.8 0:39:49	29 2:24:20
0.9 0:44:48	30 2:29:18
1.0 0:49:46	31 2:34:17
1.1 0:54:45	32 2:39:16
1.2 0:59:43	33 2:44:14
1.3 1:04:42	34 2:49:13
1.4 1:09:41	35 2:54:11
1.5 1:14:39	36 2:59:10
1.6 1:19:38	37 3:04:09
1.7 1:24:36	38 3:09:07
1.8 1:29:35	39 3:14:06
1.9 1:34:34	40 3:19:05
2.0 1:39:32	41 3:24:03
2.1 1:44:31	42 3:29:02
Half 1:45:00	Full 3:30:00



Marathon PACE 4:00:00	Marathon PACE 4:00:00
1 - 0:05:41	22 - 2:05:08
2 - 0:11:23	23 - 2:10:49
3 - 0:17:04	24 - 2:16:31
4 - 0:22:45	25 - 2:22:12
5 - 0:28:26	26 - 2:27:53
6 - 0:34:08	27 - 2:33:34
7 - 0:39:49	28 - 2:39:16
8 - 0:45:30	29 - 2:44:57
9 - 0:51:11	30 - 2:50:38
10 - 0:56:53	31 - 2:56:19
11 - 1:02:34	32 - 3:02:01
12 - 1:08:15	33 - 3:07:42
13 - 1:13:57	34 - 3:13:23
14 - 1:19:38	35 - 3:19:05
15 - 1:25:19	36 - 3:24:46
16 - 1:31:00	37 - 3:30:27
17 - 1:36:42	38 - 3:36:08
18 - 1:42:23	39 - 3:41:50
19 - 1:48:04	40 - 3:47:31
20 - 1:53:45	41 - 3:53:12
21 - 1:59:27	42 - 3:58:53
Half - 2:00:00	Full - 4:00:00

左边是定制过的，右边是传统的。

4.跑步 Tab

专业的教练都是掐着秒表，不看 GPS 的。我们在比赛中也不会因为 GPS 的距离到了，而停下前进的脚步。Pacer App 把跑步计划和秒表完美结合，在语音提示的辅助下，结合距离标识的位置，来掌控配速，就像有个电子教练在帮你掐秒表，掌握配速，玩转马拉松。

可以是在跑道上的间歇跑，也可以是马拉松比赛中。



4.1 间歇跑-训练计划

2018-11-08

备战马拉松

4*200

2*400

4*200

2*400

4*200

Mile

10k

Mile

10k

Mile

2018-11-01

备战马拉松

1*4000

1*200

全马

10k

NRC配速表

马拉松训练配速表

成绩			配速					
5公里	全马	英里	5公里	10公里	节奏	马拉松	耐力跑	
黄 17:25	2h48m	3:10	3:30	3:39	3:47	4:00	4:21	
黑 19:00	3h02m	3:30	3:50	4:00	4:06	4:20	4:40	
紫 20:45	3h20m	3:50	4:10	4:20	4:31	4:45	4:58	
蓝 22:15	3h43m	4:10	4:35	4:45	5:00	5:20	5:26	
绿 24:30	4h05m	4:40	5:00	5:20	5:33	5:30	5:54	
红 28:35	4h32m	5:20	5:45	6:00	6:25	6:30	6:52	

※一起跑(Home Run)和耐力跑(Long Run)的配速一样

1*200

1*800

1*200

1*800

1*200

1*600

1*200

1*400

1*200

Mile

5k

Mile

5k

Mile

5k

Mile

5k

Mile

2018-10-18

1*1:00

Mile

近百个间歇跑计划可供选择，包含赛前 12 周的特训计划。

点击顶部左边的<，返回前画面

点击顶部右边的，显示配速表

点击顶部右边的+，跳转到【编辑训练计划】画面，新建计划

点击某个计划跳转到【编辑训练计划】画面，可以按照这个计划训练，也可以修改这个计划之后，再训练。

4.2 间歇跑-5k 成绩分组

自己定计划,按照 5km 成绩分配速组,黄:17' 25",黑:19' 00",紫:20' 45",蓝:22' 45",绿:24' 50",红:28' 35"。

选择距离,输入组数,输入休息时间。

可以是间歇跑,节奏跑,放松跑,耐力跑等各种形式。

节奏跑,把休息设置为 0,比如

No.	距离	配速	1km	100m	400m	时间	休息
1.	10 * 1000	Tempo	6:25	0:39	2:34	6:25	0

长时间耐力跑的组间休息,比如

No.	距离	配速	100m	400m	时间	休息
1.	10 * 1000	5:00	0:30	2:00	5:00	0
2.	* 0					120
3.	10 * 1000	5:00	0:30	2:00	5:00	0

中国联通 4G10:1639%

<编辑NRC训练计划

⌕↺

黄

黑

紫

蓝

绿

红

Volt

5km 17:25

全马 2h48m

No.	距离	配速	1km	100m	400m	时间	休息
1.	1 * 1600	Tempo	3:47	0:23	1:31	6:03	120
2.	1 * 400	Mile	3:10	0:19	1:16	1:16	120
3.	1 * 800	5k	3:30	0:21	1:24	2:48	120
4.	1 * 1600	Tempo	3:47	0:23	1:31	6:03	120
5.	1 * 400	Mile	3:10	0:19	1:16	1:16	120
6.	1 * 800	5k	3:30	0:21	1:24	2:48	120

点击顶部左边的<, 返回前画面

点击顶部右边的⌕, 显示 NRC 配速明细

点击顶部右边的↺, 恢复计划到初始状态

点击中间的颜色按钮, 切换配速组别。

点击✔确定, 画面上的数据不可再修改

点击+ 加计划, 加一个计划到最后

点击- 减计划, 删除最后一个计划

共 6组

时间 0:32:14

距离 5600米

配速 3:37

✔确定

+ 加计划

- 减计划

Volt		5km 17:25	全马 2h48m				
No.	距离	配速	1km	100m	400m	时间	休息
1.	1*1600	Tempo	3:47	0:23	1:31	6:03	120
2.	1*400	Mile	3:10	0:19	1:16	1:16	120
3.	1*800	5k	3:30	0:21	1:24	2:48	120
4.	1*1600	Tempo	3:47	0:23	1:31	6:03	120
5.	1*400	Mile	3:10	0:19	1:16	1:16	120
6.	1*800	5k	3:30	0:21	1:24	2:48	120

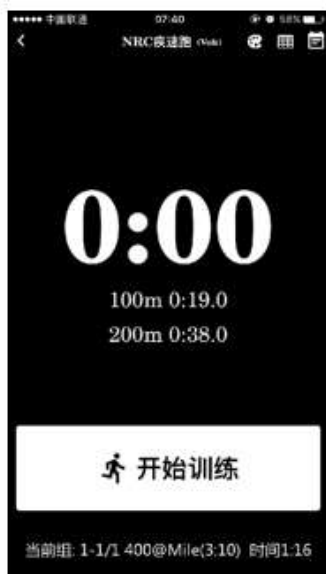
点击【确定】之后的画面样子

点击【编辑】，可以回到修改模式

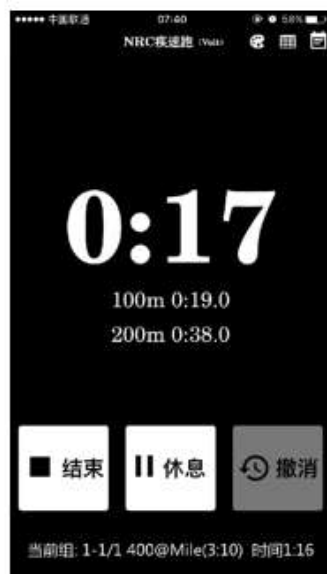
点击【去跑步吧】，跳转到【疾速跑】画面



4.3 【疾速跑】画面



开始跑步前



跑步中



休息中


点击【开始训练】，到【跑步中】模式，开始计时，并在每 100 米时刻震动，并语音提示。领跑员可根据跑道上的距离，来确认自己所用的时间是否和计划一致，从而控制自己的速度。在每组训练结束的前 10 秒，连续震动，提醒配速员马上该停下了，免得跑多。

点击【休息】，进入休息模式，开始休息计时。在休息模式即将结束的前 15 秒，震动提醒。

点击【跑步】，进入跑步模式，开始跑步计时。

当有错误操作时，长按【撤销】，撤销最近一次的【休息】或者【跑步】操作，恢复到前一个模式。

长按【结束】，结束训练，跳转到【训练记录】画面。

点击，查看各配色的配速数据

点击，跳转到【训练记录】画面。

4.4 间歇跑-完赛成绩分组

除了配速分组按钮之外，其他操作和前面一样。

中国联通 4G 10:17 39%

编辑NRC训练计划

315 330 345 400 415 430 445 500

5k 20:15 10k 42:00 半马 1:35 全马 3:15

No.	距离	配速	1km	100m	400m	时间	休息
1.	4 * 200	5k	4:05	0:25		0:49	120
2.	1 * 1000	节奏	4:20	0:26	1:44	4:20	0
3.	1 * 1000	节奏	4:20	0:26	1:44	4:20	0
4.	1 * 1000	节奏	4:20	0:26	1:44	4:20	0
5.	1 * 1000	节奏	4:20	0:26	1:44	4:20	0
6.	1 * 1000	节奏	4:20	0:26	1:44	4:20	300
7.	4 * 200	Mile	3:55	0:24		0:47	120

共 7组 时间 0:49:04 距离 6600米 配速 4:15

确定

+ 加计划

- 减计划

4.5 间歇跑-自由模式

除了配速分组按钮之外，其他操作和前面一样。

中国联通 4G10:2739%

编辑训练计划

No.	距离	配速	100m	400m	时间	休息
1.	10 * 1000	5:00	0:30	2:00	5:00	0
2.	* 0					120
3.	10 * 1000	5:00	0:30	2:00	5:00	0
4.	* 0					120
5.	10 * 1000	5:00	0:30	2:00	5:00	0

共 5 组

时间 2:34:00

距离 30000 米

配速 5:00

确定

+ 加计划

- 减计划

4.6 马拉松比赛

用于马拉松比赛中的，领跑员（pacer，俗称兔子）配速的精准控制。在发令枪响时，过起跑线时，按下对应的按钮，自动记录晚起跑时间，计算出新的配速。在通过每公里的路程牌时，按下对应的按钮，记录最近 1 公里的时间，并计算出当前误差，以及之后的新配速。

输入信息后，点击【确定】可以跳转到【比赛中】画面

中国联通 4G10:2839%

马拉松比赛

比赛日期

2019-08-27

比赛名称

马拉松

比赛距离

全马

半马

10km

完赛时间

400

确定

4.7 【比赛中】画面

为了辅助领跑员在比赛中，全程匀速并在指定的时间完赛，需要领跑员在【发令枪响】，【过起跑线】，【过 n 公里】时，按下对应的按钮，来记录具体时间。并计算出当前的误差，以及之后的配速。如果漏了某公里，可以长按+跳过。如果误按了某公里，可以长按-回退。



5.数据 Tab

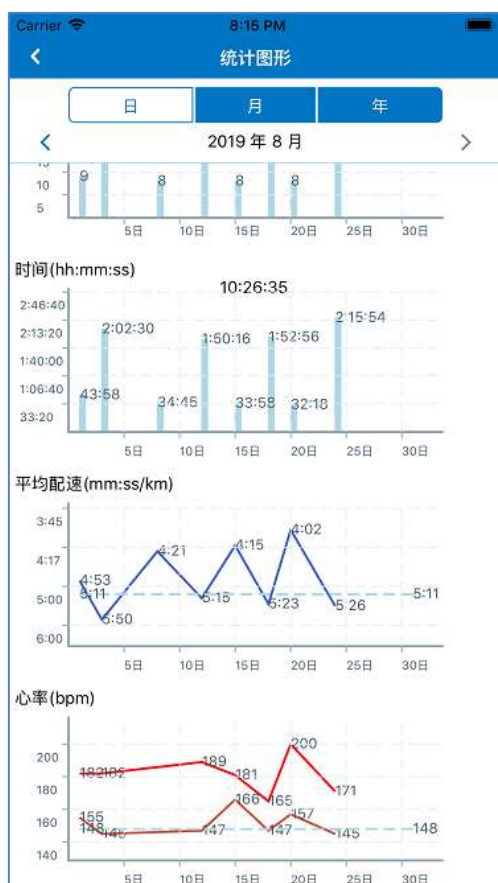
查看所有跑步历史数据，检索，并对检索结果绘制各种统计图形。



5.1 统计图形

针对检索结果来绘制年/月/日的统计图形，如果没有检索条件就是所有数据。有距离柱状图，时长柱状图，配速线图，心率线图。

如果在前画面，输入的关键字足够好，那么可以满足不同条件下的统计，比如：所有耐力跑的趋势图（时间，配速，心率）。直观地看出自己的状态变化。



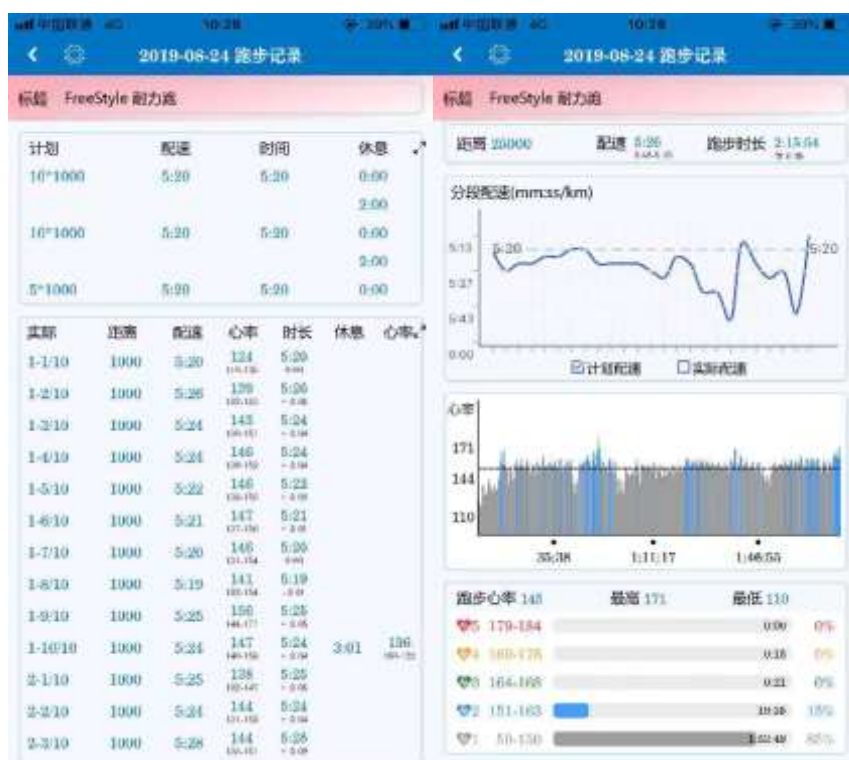
5.2 间歇跑结果画面

显示训练计划，训练结果，分段配速图形，心率图形，心率区间等数据。

可以修改标题为有意义的文字，来记录跑步。

点击计划标题部分，可以让计划最大化。

点击结果标题部分，可以让结果数据最大化。



5.3 比赛结果画面

显示比赛结果，分段配速图形，心率图形，心率区间等数据。



6. 情报

Pacer App 的设置，帮助等。

