

## “15 分钟运动圈” 2022 年 6 月 9 日训练总结及 400 米间歇注意事项

### 一、完成情况

序号	姓名	性别	分组	有氧跑	心率	组数	用时	心率
1	刘继承	男	A+	415	145	14	118	160
2	周传毅	男	A+	407	142	14	121	162
3	小林	男	A+	408	160	14	120	182
4	朱林	男	A+	336	172	20	114	177
5	werwolf	男	A+	406	151	14	115	155
6	cai	男	A+	354	157	15	123	176
7	刀	男	A+	355	161	10	113	184
8	孙健	男	A	427	160	14	132	172
9	李栋	男	A	421	164	12	120	174
10	lion2021	男	A	422	156	12	121	167
11	杨梦琪	女	A	420	149	12	122	167
12	方科	男	C	455	140	12	120	168
13	付碧宏	男	C	455	147	12	132	171
14	王涛	男	D	521	144	12	133	184
15	张海亮	男	D	520	141	10	135	176
16	李燕杰	男	D	521	143	12	131	183
17	李强	男	D	520	152	12	135	175
18	李江龙	男	D	520	144	12	135	178
19	张俊	男	D	520	154	12	136	180
20	魏江	女	F	559	159	10		
21	王雷	男	F	550	152			
22	刘苗苗	女	G 快	624	166			

23	七丽	女	G 快	620	149			
24	大兄弟	男	G 慢	730	140	2	730	155
25	瞿毅	男	G 慢	729	120			
26	刘雅坤	女	G 慢	730	134			
27	xi	女	H 新	810	125			

### 二、数据分析

1. ABCD 组基本按照计划完成训练任务，EF 组上报数据较少，不能反映具体情况；
2. 有氧跑训练阶段强度不宜过大，会影响后边间歇训练效果，其中队员**朱林、刀**建议适当降低有氧跑训练强度；
3. 间歇训练至少完成 10 组才能达到训练效果，完成 15-20 组效果最佳。队员**刀**建议适当降低有氧跑、间歇跑强度，保证间歇训练的效果；
4. EF 组如果完成 400 米间歇有困难，可以调整为 1 公里间歇。

### 三、400 米间歇训练注意事项

1. 为什么要安排 8 公里有氧跑训练：一般在运动 30 分钟后心肺功能达到最佳，肌肉也充分活动开，最适宜进行高强度的间歇训练，所以在间歇训练前要安排有氧跑训练，如果距离过长、强度过大会造成身体疲劳会影响间歇训练的效果；
2. 400 米间歇训练强度控制的原则：马拉松运动员的 400 米间歇属于混氧训练，主要目的是提升速度耐力而不是绝对速度，所以对组数要求比较严格，就是在间歇时在心率较高、乳酸含量较高时反复进行刺激，达到提升心肺功能，提高身体耐乳酸能力。如果组数较少，强度更大，对提高速度效果较好，更适合中长跑运动员的训练。所以建议 400 米间歇训练控制在 15 组左右较为适中，最大心率要达到乳酸阈心率以上，如果超过 20 组对于业余运动员来说很难保证训练质量，而且容易造成运动损伤。

“15 分钟运动圈” 训练组 2022 年 6 月 10 日