

HOW TO RUN FASTER AND LONGER: THE ULTIMATE GUIDE



重要！紀錄你的訓練日記吧

12月 每週進行2-3次耐力跑：你可以根據你的心情在6到15公里間的距離進行訓練，也可以自由調整配速。

1月 每週進行3-4次跑步訓練；每兩週進行一次20公里的穩定配速跑。

整體而言，這是很有效果的。每週的休息日可以做一次重量訓練，盡可能不要在長跑訓練的前一天進行

在每次節奏跑之前，可以進行約15分鐘及3-5大步漸速跑的協調性訓練

縮寫：TR= 節奏跑 (Tempo Run), FL = 法特雷克跑 (Fartlek), mER = 中度耐力跑 (medium Endurance Run), eER = 輕鬆耐力跑 (easy Endurance Run), veER = 非常輕鬆耐力跑 (very easy Endurance Run), R = 休息日 (Rest day), P = 暫停 (Pause), Ra = 賽事日 (Race), TS = 訓練課表 (Training Sessions)

請注意：指定的訓練時間僅為範例，此為對應馬拉松目標時間低於3:30（低於5分速）的訓練計劃

訓練課表 I (2月初至3月中)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	訓練次數
第一週	1小時 中度耐力跑	休息日	1小時 輕鬆-中度耐力跑 (跑上坡)	休息日	1小時 輕鬆耐力跑	越野耐力跑 10公里	30-45分鐘 輕鬆耐力跑 + 輕鬆上坡跑	5
第二週	休息日	節奏跑 (I), 約8-10趟 速度 1:25 - 1:20	休息日	休息日	1小時15分 - 1小時30分 輕鬆耐力跑	休息日	2小時 輕鬆-中度耐力跑	3
第三週	1小時 輕鬆耐力跑	休息日	1小時 輕鬆-中度耐力跑 (跑上坡)	休息日	30 - 45 分 輕鬆耐力跑 接著 5x100 公尺 上坡反覆跑	法特雷克跑 10 公里	休息日	4
第四週	30 - 45 分 非常輕鬆 - 輕鬆耐力跑 + 輕鬆上坡跑	節奏跑 (I), 約8-10趟 速度 1:25 - 1:20	1 小時 非常輕鬆耐力跑	休息日	1 小時 輕鬆耐力跑	節奏跑 (II), 但只要4-5趟 速度4:15 - 4:00	休息日	5
第五週	1 小時 輕鬆耐力跑	休息日	45 分 非常輕鬆耐力跑	1 小時 輕鬆 - 中度耐力跑 (跑上坡)	30 - 45 分 非常輕鬆耐力跑	休息日	2 小時 非常輕鬆耐力跑	5
第六週	1 小時 輕鬆耐力跑 + 輕鬆上坡跑	1小時30分 非常輕鬆-輕鬆耐力跑	休息日	休息日	30 - 45 分 輕鬆耐力跑 + 輕鬆上坡跑 或是跟週六交換課表	10 公里 節奏跑/賽事 目標完賽時間 44 分鐘 或是跟週五交換課表	休息日	3 + 1 賽事



訓練課表 I 的配速 (建議到訓練課表II時, 應該再提升配速)

非常輕鬆耐力跑 = 最快 5:50 分鐘/公里

中度耐力跑 = 5:10 - 4:55 分鐘/公里

輕鬆耐力跑 = 最快 5:15 分鐘/公里

越野耐力跑 = 4:50 - 4:40 分鐘/公里

節奏跑課程

(I) 400公尺 (12 - 15趟) = 1:36 - 1:30 每趟中間暫停 1 - 1:30分

(II) 1000公尺 (6 - 8趟) = 4:30 - 4:15 每趟中間暫停 2 - 3 分

(III) 2000公尺 (3 - 4趟) = 9:20 - 9:00 每趟中間暫停 3 - 4 分

(IV) 3000公尺 (3趟) = 14:15 - 14:00 每趟中間暫停 3 - 4 分

HOW TO RUN FASTER AND LONGER: THE ULTIMATE GUIDE



訓練課表 II 3月中到4月底

4月底到比賽前所剩餘的時間就留給身體好好恢復吧！ 享受跑步吧！

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	訓練次數
第一週	休息日	1小時 輕鬆耐力跑	節奏跑 (II or III)	1小時 非常輕鬆-輕鬆耐力跑	休息日	1小時 中度耐力跑 (跑上坡)	2小時30分-3小時 非常輕鬆-輕鬆耐力跑 (至少30公里)	5
第二週	休息日	30 - 45 分 非常輕鬆耐力跑	休息日	1小時 非常輕鬆耐力跑	休息日	30 - 45 分 輕鬆耐力跑 接著 5x100 公尺 輕鬆上坡反覆跑	2小時30分-3小時 非常輕鬆-輕鬆耐力跑 (至少30公里)	4
第三週	休息日	1小時 非常輕鬆耐力跑	節奏跑 (IV)	1小時 非常輕鬆耐力跑	休息日	1小時 輕鬆 - 中度耐力跑 (跑上坡)	2小時15分-2小時45分 輕鬆耐力跑 (漸速調整) (至少30公里)	5
第四週	休息日	1小時 非常輕鬆 - 輕鬆 耐力跑	休息日	30 - 45 分 輕鬆耐力跑 (可被延後一天進行)	休息日	1小時 輕鬆 - 中度耐力跑 (跑上坡)	2小時 非常輕鬆-輕鬆耐力跑	4
第五週	1小時 非常輕鬆耐力跑	法特雷克跑 10 公里	30 - 45 分 輕鬆耐力跑 接著 5x100 公尺 輕鬆上坡反覆跑	休息日	休息日	30 - 45 分 輕鬆耐力跑	半程馬拉松 目標完賽時間: 1小時40分	4 + 1 賽事
第六週	休息日	1小時-1小時15分 輕鬆耐力跑	節奏跑 (I), 8 - 10 趟	休息日	30 - 45 分 輕鬆耐力跑	越野耐力跑 10 - 12公里	30 - 45 分 輕鬆耐力跑	5