

畅销22年，全球50万人亲身实践

芝加哥马拉松官方训练计划制订者 **HAL HIGDON** 系列作品

MARATHON

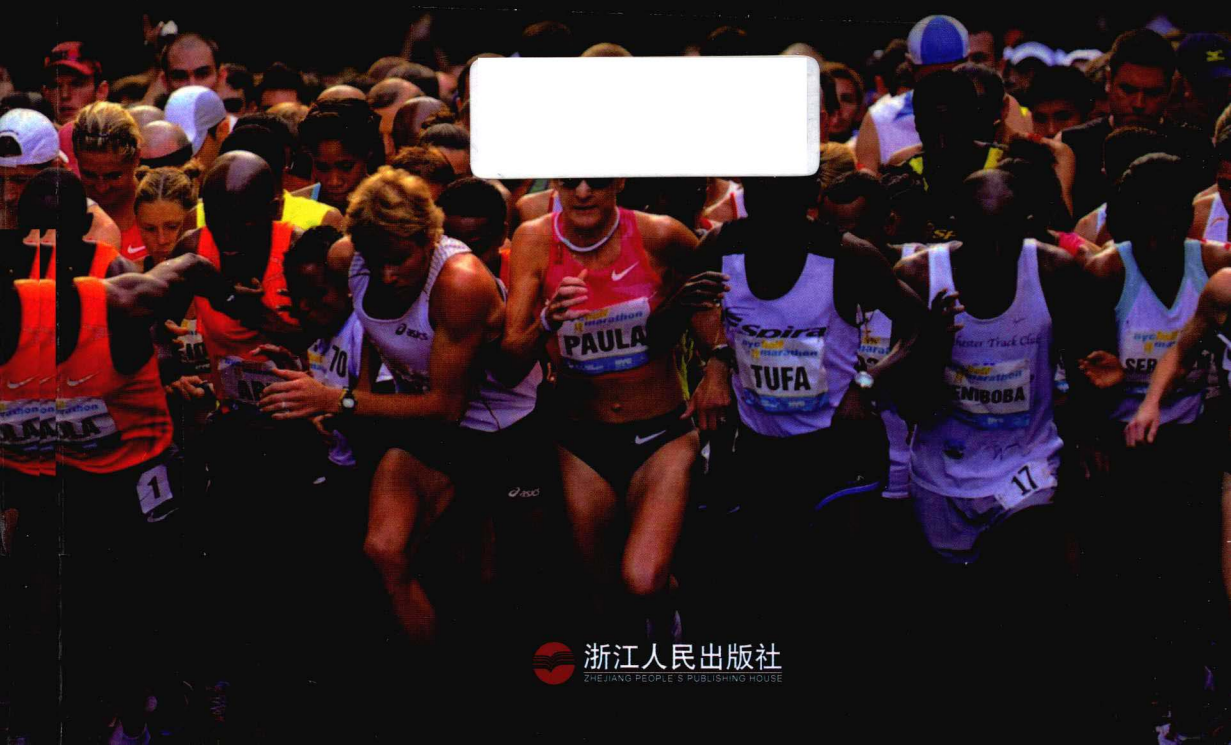
THE ULTIMATE TRAINING GUIDE

ADVICE, PLANS, AND PROGRAMS FOR HALF AND FULL MARATHONS

马拉松终极训练指南

原书
第4版

[美] 霍尔·希格登 (Hal Higdon) ©著 吴洪涛©译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

MARATHON

THE ULTIMATE TRAINING GUIDE

ADVICE, PLANS, AND PROGRAMS FOR HALF AND FULL MARATHONS

马拉松终极训练指南

[美] 霍尔·希格登 (Hal Higdon) 著 吴洪涛译

图书在版编目 (CIP) 数据

马拉松终极训练指南 / (美) 希格登著; 吴洪涛译. —杭州: 浙江人民出版社, 2015.8

ISBN 978-7-213-06805-8

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2014-193 号

I. ①马… II. ①希… ②吴… III. ①马拉松跑—运动训练—指南
IV. ①G822.82-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 177185 号

上架指导: 运动健身 / 马拉松

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

马拉松终极训练指南

作者: [美] 霍尔·希格登 著

译者: 吴洪涛 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 金 纪

责任校对: 张彦能 姚建国

印刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本: 720mm × 965 mm 1/16

印 张: 18

字 数: 24.8万

插 页: 2

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-06805-8

定 价: 52.90元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

MARATHON

THE ULTIMATE TRAINING GUIDE

—— 各方赞誉 ——

每个人都对自己的命运有无穷的期盼，试图创造生命的意义。跑步是一个完整的体验，一个学会参与、磨砺坚韧、尊重生命、把握自己的过程。在湛庐乐跑人生系列图书中，众多世界顶级跑者将自己丰富的经验跟大家分享，而这些都将为拥有不同能力和不同经验的跑者开启一个可以提高成就的新视野。

王 石

万科集团董事会主席

每个人都能成为跑者，但要想成为一名真正的马拉松跑者，必须有勇有谋。湛庐乐跑人生系列图书以其系统性、专业性、权威性，如师亦友般陪伴我们站到起跑线上！

毛大庆

UrWork（中国）创始人，万科集团原高级副总裁，“毛线团”公益跑团团长

在竞争激烈的当代中国，跑步是一个众人关注的话题。大家都希望通过跑步提高生命和生活质量。不管你是希望通过跑步强身健体，还是完成个人“初马”目标，湛庐乐跑人生系列图书都会给予你及时的帮助和指导，让你能够从容面对。

魏江雷

新浪高级副总裁

以马拉松运动为代表的跑步热潮已经成为都市金领、白领们最为推崇的生活方式。跑步热的出现，跟这项运动的易于开展有关：每个人都能跑。跑步作为最古老的运动项目，同样需要专业知识来指导，否则跟其他激烈运动项目一样易于造成伤病。湛庐乐跑人生系列图书汇集了跑步专业领域里最知名的专家和践行者，他们提供的科学方法以及先进理念，会有助于跑友们培养健康的跑步习惯、规避伤痛，在人生道路上跑得 longer、更远！

张 涛

探路者控股副总裁兼体育事业群组总裁

MARATHON 马拉松

终极训练指南

当我跑过 36 个马拉松之后，一直想着能不能找到一种更好的训练方法来提升奔跑速度，让我在有生之年能够达标波士顿马拉松赛的成绩门槛。湛庐乐跑人生系列图书蕴含了大量提高跑步能力的宝贵知识。我认为，这套跑步书对于尚处于爆发期的中国跑者来说，一定是会有冲击力的，也是让人耳目一新的。

田同生

北京略博咨询公司执行董事

无论是疯狂喜欢跑步却不知如何提高的初跑菜鸟，还是已创高峰仍想精益求精的跑界高手，都希望拥有切实帮助自己提高的理论依据。湛庐乐跑人生系列图书也许会是最好的选择，无论你属于哪个群体，都能找到适合自己的那一款。只靠自己实践总结，时间长，心里没底；有了这套书，也许就能事半功倍。相信我，这是一套对中国跑步事业有着革命意义的书籍。

于 嘉

中央电视台体育评论员

在今天，马拉松成为普通人难以攀登的“珠穆朗玛”。湛庐乐跑人生系列图书中讲述了一些面对生命里的最大挑战而怀有希望、毅力和耐力的感人故事。这些作者通过自己的实际经历告诉我们，无论年龄多大，只要怀有自我信念和积极的态度，就能取得伟大的成绩。我相信，读过这套书，你会迫不及待地盼望着下一次跑步！

金飞豹

著名探险家，《绝地撒哈拉》作者

你是不是还在为没有时间接受专业的跑步训练而苦恼？在湛庐乐跑人生系列图书中，你会收获诸多教练和良师益友。这些作者是最慷慨、最有天赋的教练，如果你无法亲自接受他们的训练，那么这套书就是最好的选择，他们将会送给你开启精彩跑步旅程的钥匙。

谭 杰

《篮球报》总编辑

跑步是最简单的运动，然而把最简单的事情做至完美，则是最难。湛庐乐跑人生系列图书体系完整，既有历久弥新的经典之作，又有源自著名跑者的切身体验和科学总结，几乎涵盖了跑步的方方面面。读完这些，你对跑步的认识和你的跑步生涯，必将上升到一个全新的高度。

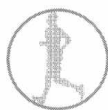
晏 懿

《跑者世界》(中文版) 执行主编

MARATHON

THE ULTIMATE TRAINING GUIDE

译者序



我是霍家军！

我从来都跟别人说：“我是霍家军！”不仅我是“霍家军”，我们有个叫“领跑者”的跑团，里面的大多数成员也都是“霍家军”（不管他们自己知道不知道）。因为，我们都是霍尔·希格登的“弟子”。

2011年，我在自创的错误策略下极其狼狈地完成了北京马拉松的半程比赛。回家躺在床上，我痛苦地给所有好朋友群发了一条短信：“马拉松，记忆深刻，不要尝试。”

第二天，身体的疼痛减轻了，我脑子里突然冒出一个令自己都大感意外的想法。我又给朋友们群发了一条短信：“我想去看看35公里的鬼门关到底是个什么样子。”我要跑马拉松！

我的“跑步史”就是这样没由头地开始的，跑马拉松也是这样随机决定的。当时，我周围没有跑步的朋友，手头也没有跑步方面的指导书，而且网上的资料也十分有限，但我非常明白，如果没有正确的指导是绝不可能完成马拉松的，看看我惨痛的半程就知道了。

还好，咱能看点儿英文，于是在Google搜索框内输入“Marathon Training”（马拉松训练），一个回车，就看到了霍尔的网站（halhigdon.com），然后发现他写了

本叫作《Marathon》的书，于是就不计贵贱、不挑内容地买了一本，就这样急急匆匆地成了“霍家军”。

我总觉得自己在跑马拉松的道路上非常幸运，因为我一开始就选对了书。霍尔在我眼前一层层地拨开了马拉松训练的神秘面纱。计划、原理、方法以及全面的与马拉松有关的知识——我读懂马拉松了。在2011年，如果你满嘴尽是“撞墙”“乳酸门槛”“配速”“糖原”，那一定会有些优越感。哈哈，我赶上了一点儿。

我开始按照书上的18周训练计划训练。那时，我绝对做到了对霍尔计划的“迷信”：跑量不差毫厘、距离调成英里，以致于我跟网上的朋友交流配速时和他们完全没有共同语言。而且，我对训练的日期也不做任何调整，即使到半夜11点也要完成当天的计划。多吃碳水化合物，连每天喝水的量都严格按照霍尔的指示用印有刻度的水杯摄取。霍尔不像那种绷着脸、背着手教练，而更像一位仁慈友善的老者。那种感觉就是这么做也行，那么做也可以，但你就是愿意口服心服、心甘情愿地严格照他说的做。

18周过去了，我来到了丹东，出于对霍尔的无限信任，我对自己的首马信心满满。发枪后，我的所有注意力，或者更准确地说是好奇心，全部集中在那个传说中的35公里。我攒着劲儿、蓄着力，一切按书上嘱咐的做。35公里到了，什么也没有发生；38公里过了，还是什么也没有发生。直到转过一个弯，发现终点就在几百米以外时我才意识到，我快完赛了！马拉松就是这样子！18周的科学训练，而且只是初级训练计划，就已经让我拥有了这么强的体力、实现了精神上的富裕。我狂奔冲刺，意犹未尽。

顺利完成马拉松的我开始强烈推荐这项运动。我相信，只要依书行事，必获成功。第一个被我“忽悠”的人是谭杰，我先后两次把这本书给他。第一次他没要，他应该是还没做好准备，结果把我急得够呛。过了阵子我又把书给了他，因为我实在想让我的朋友知道跑马拉松的好！过了几天他回了个短信：“能送给我吗？圣经！”送！半年后，谭杰也顺利地完成了他的首马，而且在第二周又完成了第二个马拉松。而我也来了个一周双赛，与他完成了马拉松接力。这一切发生在我们跑

马拉松的第一年，而所有的训练基础就是霍尔的 18 周初级训练计划。

此后，我们俩都开始向朋友推荐马拉松。只要被我“忽悠”起来跑步、能看懂英文的朋友，我便会送他一本《Marathon》，而且我相信，他们一定会从中受益。在发展跑团、为跑友制订训练计划以及后来的各种经验分享中，我们不断地研究、使用和发展霍尔的理论和方法。在我的心目中，《Marathon》是最好的、也是最靠谱的马拉松训练宝典。

当湛庐文化与我沟通翻译的书目时，我几乎是毫不客气地“抢”到了这本书的翻译机会——并非因为我的水平最适合这本书，而是我对这本书最有感情。我希望用自己的工作报答霍尔的导师之恩。

在翻译的过程中，谭杰、石春健、谢頔、郑敏以及湛庐文化的编辑张伟晶都给予了我很大的帮助，在此一并谢过。“领跑者”跑团的多名跑友也都是霍尔训练法的受益者，在此我也代表他们谢谢霍尔。

霍尔每年都会在芝加哥马拉松博览会上设展台。2014 年，我委托好友林琨毅在他的展台上代我向他表示敬意。



MARATHON 马拉松

终极训练指南

2015年，我也将参加芝加哥马拉松，让我倍感兴奋的一个重要原因就是：我可以见到霍尔，并亲自向他表达谢意。当然，更令我高兴的是，我能够亲手赠送给他一本我翻译的《马拉松终极训练指南》。

吴洪涛

于北京

2015年7月31日

MARATHON

THE ULTIMATE TRAINING GUIDE

序



马拉松，一个勇者的跑步新世界

“如果当年波斯人赢得了马拉松战役，那我们现在以何为乐呢？”2010年，在希腊参加马拉松战役2500周年纪念活动时，我的脑海里突然冒出了这个问题。当年，古希腊士兵菲迪皮茨（Pheidippides）从马拉松战场跑到雅典对惴惴不安的雅典人高呼：“欢庆吧，雅典人，我们胜利了！”之后倒地不起，他的这次奔跑成为一个传奇。

这是一个超越历史的传奇，为了纪念这一事件，1896年举行的第一届现代奥运会在同一路线上举办了一次长跑比赛，当时只有17名运动员参加。2010年，两万名跑者出现在纪念马拉松战役2500周年的比赛中；与此同时，越来越多的人在柏林、伦敦、纽约、波士顿、芝加哥等地参与着同样的长跑赛事。这项赛事被称为马拉松，一项距离为42.195公里的长跑比赛。

1993年，罗代尔出版公司（Rodale Inc.）出版了第1版《马拉松终极训练指南》，红色的封面上是一张一群马拉松精英男选手冲出起跑线的照片。

1999年，距本书第1版出版已有6年时间，这本书继续热卖，同时马拉松这项运动也发生了很大的变化，于是第2版应运而生。第2版的白色封面上几个业余跑者正冲过纽约马拉松赛的终点线，其中之一是意大利流行歌手约翰尼·保利

MARATHON 马拉松

终极训练指南

(Johnny Paoli)。(无论你是否相信，罗代尔出版公司的摄影编辑在选择这张照片时并不知道这些跑者的身份。)

2005年，这本书成为有关马拉松训练的最佳畅销书之一，而马拉松运动在发展中发生的一系列变化则催生了本书第3版的出版。第3版以红色和白色为主色的封面上各种速度的跑者构成了一幅拼图，其中包括获得波士顿马拉松女子组冠军的俄罗斯选手斯维特兰娜·扎哈洛娃(Svetlana Zakharova)。随着这项运动的发展，封面上的人物也在不断发生着变化。

这本书每一个版本的重点都随着马拉松运动的变化而改变。在第1版出版后，我向许多马拉松教练发出了调查问卷，收集了大量信息，随后又对这些教练进行了跟踪采访，因此本书囊括了来自50位顶尖马拉松教练的训练策略。

在第2版出版时，我已经做过培训业余跑者的诸多工作了，并且还是芝加哥马拉松的训练顾问，同时也是芝加哥地区跑者协会(CARA)马拉松训练培训班的教练，当时有2000人参加了这一培训班。

《马拉松终极训练指南》
是有关马拉松训练的最佳
畅销书之一。

进入21世纪之后，我将注意力转移到了在网上为跑者提供训练计划和回答他们的问题上来，其中包括经营我自己的网站halhigdon.com以及我的“虚拟训练社区”(Virtual Training Bulletin Boards)。在第3版中引述的许多内容和故事大多来自于网上虚拟训练团队(V-team)的成员。

以上提到的所有教练、实地训练课学员以及网上的跑者都为本书第4版的写作提供了很大的帮助。最近，我越来越多地偏好通过网络与跑者进行接触，这些年来我的网站吸引了500万位访客。Halhigdon.com的浏览量在美国的跑步类网站中列第13位，在全球的跑步类网站中列第17位。我的网站并不是唯一一个为跑者提供有价值的信息的网站，用谷歌搜索一下“马拉松训练”，你就会看到100多万个链接，但是请允许我骄傲地告诉你：列在第一位的就是我的网站。如果你用谷歌搜索一下“半程马拉松训练”，也会在第一位看到我的网站。半马是当下越来越

越流行的运动。

毫无疑问，并不是每次搜索“马拉松训练帮助”都能让你得到有用的建议，因此在本书第4版中我想要达到的目的就是：帮助那些希望征服42.195公里的人实现愿望。另外，我还想要阐述从出版第3版到现在的6年中，马拉松这项运动发生的一些主要变化。其中的一个变化就是越来越多的女性跑者参加到了这项赛事中，还有一些马拉松赛只允许女性跑者参赛。而女性在训练马拉松时是否应与男性有所区别呢？在6年前，我可能不需要回答这样的问题，但现在却必须回答了。

如今，马拉松比赛的报名费变得越来越贵也越来越难报名了。2011年波士顿马拉松官网开放报名后的8小时3分钟内就全部被报满了。尽管那些国际大都市举办的能容纳4万人参加的马拉松比小型马拉松更有吸引力，但也不是每一个人都愿意在拥挤的人群中被迫降低速度，特别是那些想达到波士顿马拉松报名资格（BQ）的选手。慈善跑仍然吸引着大量的人群来参加这项运动，但是最近慈善跑面临着一些压力，因此它也需要作出相应的调整和改善。

现在，出现了越来越多的与马拉松有关的设备，从GPS手表到心率监测装置以及地图跟踪设备等应有尽有。近期，我也设计了一款有关半马训练计划的应用软件，你可以从网上下载这个应用软件。

说到半马，这项距离为21.0975公里的运动的发展速度甚至比全程马拉松还快，越来越多的新跑者以半马作为自己完成全马的台阶，而那些马拉松老手也会参加半马，这样他们既不必总是要跑42.195公里，又始终保持着自己的参与度。像在佛罗里达州奥兰多市举办的迪士尼世界马拉松赛和在明尼苏达州德卢斯市举办的“老奶奶的马拉松赛”这样的赛事，半马的名额比全马的还要紧俏。

近些年，在马拉松赛展览会上经常有跑者在我的展台前驻足，然后拿起这本书问我：“这本书也适合半马跑者吗？”即使你只打算跑21.0975公里，答案也是肯定的。不过我想提醒你，在完成了第一个半马之后，你有可能会改变想法。

如果用谷歌搜索一下“马拉松训练”，你就会看到100多万个链接。

MARATHON 马拉松

终极训练指南

这一切都是在 2005 年本书第 3 版出版之后发生的事情，我很高兴能够用本书的第 4 版，也就是现在这个版本来反映这项运动现在的面貌。如果你正在准备跑生平第一个全马，我可以教给你一种舒服的完赛方法；如果你已经完成了自己的第一个 42.195 公里，那我可以帮你取得更好的成绩。现在，请随我一起踏上马拉松的起跑线吧。

霍尔·希格登
印第安纳州长滩市

MARATHON
THE ULTIMATE TRAINING GUIDE

— 目 录 —



各方赞誉 / I

译者序 我是霍家军! / III

序 / VII

马拉松，一个勇者的跑步新世界

- Chapter 1 神奇的马拉松 / 1
42.195 公里会让人体验到自己的脆弱
- Chapter 2 学着喜爱跑步 / 18
旅程是奖励的一部分
- Chapter 3 你的第一步 / 24
在跑马拉松之前，先学会跑步
- Chapter 4 众说“马拉松” / 36
非跑者们说的外行话
- Chapter 5 首马 / 41
第一次永远都是极其特别的

MARATHON 马拉松

终极训练指南

- Chapter 6 跑马拉松的 10 条忠告 / 50
把事情做对
- Chapter 7 跑步进阶 / 59
做一名更好的跑者
- Chapter 8 跑量积累 / 66
在过多与过少之间找到平衡点
- Chapter 9 长距离跑 / 75
耐力是成为马拉松跑者的关键
- Chapter 10 半程马拉松 / 87
半途停下来并不总是坏事
- Chapter 11 全程马拉松 / 95
升级到最终的 42.195 公里
- Chapter 12 长跑者的速度训练 / 105
如果你想跑得快，那就需要能够跑得快
- Chapter 13 自我保护性的跑步策略 / 115
如果你受伤了，就不可能打破个人纪录
- Chapter 14 为最佳状态做准备 / 131
想成功就需要将全部注意力集中于一个目标

- Chapter 15 女性马拉松 / 148
在训练时，女性应该与男性有所区别吗？
- Chapter 16 赛前减量 / 156
最后几周是成功的关键
- Chapter 17 长跑者的饮食 / 167
你需要足够的能量来应对 42.195 公里
- Chapter 18 完美的配速 / 183
“固定的配速”意味着成功
- Chapter 19 慈善跑 / 194
为慈善募捐
- Chapter 20 比赛日的准备工作 / 203
站到起跑线上之前要做的事情
- Chapter 21 跑步时的饮水方案 / 213
补水的方法对于训练和比赛至关重要
- Chapter 22 心理游戏 / 228
马拉松是生理游戏也是心理游戏
- Chapter 23 第 43 公里 / 240
你的比赛并不是在越过终点线时就结束了

附录 / 251

世界上最流行的马拉松训练计划

致谢 / 261



扫描二维码，
加入湛庐文化读者群，与庐客们一起，
分享跑步经历，用科学的方法，乐跑人生。