

悦动空间
跑步训练

打破传统训练束缚，跑出个人最好成绩


HANSONS MARATHON METHOD

汉森

马拉松训练法

【美】卢克·汉弗莱 凯斯·汉森 凯文·汉森 / 著
王晓刚 / 译



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

悦动空间
跑步训练

HANSONS
MARATHON
METHOD

汉森 马拉松训练法

【美】卢克·汉弗莱 凯斯·汉森 凯文·汉森 / 著
王晓刚 / 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

汉森马拉松训练法 / (美) 汉弗莱 (Humphrey, L.) ,
(美) 汉森 (Hanson, K.) , (美) 汉森 (Hanson, K.) 著 ;
王晓刚译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 6
(悦动空间·跑步训练)
ISBN 978-7-115-42134-0

I. ①汉… II. ①汉… ②汉… ③王… III. ①马拉松
跑—运动训练法 IV. ①G822.82

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第079695号

◆ 著 [美] 卢克·汉弗莱 凯斯·汉森 凯文·汉森
译 王晓刚

责任编辑 惠 忻

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12 2016年6月第1版

字数: 198千字 2016年6月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-1261号

定价: 39.00元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

版权声明

Originally Published In English By VeloPress, Boulder, Colorado, USA
Hansons Marathon Method
Copyright 2012 by Luke Humphrey
All rights reserved.

未经出版商书面许可，本书的部分内容不得以任何形式或任何手段（电子、复印件或其他方式）被复制、存储于检索系统或传播，在评论性文章和评论的情况下简短的摘录除外。

本书中文简体字版由VeloPress, a division of Competitor Group, Inc. 授予人民邮电出版社，专业版权属于人民邮电出版社。

版权所有，侵权必究。

内容提要

全长42.195千米的马拉松是里程最长的长跑项目，跑步者需要拥有很强的体能和意志才能跑完全程。

本书作者卢克·汉弗莱加入汉森—布鲁克斯长跑项目已经有7年多时间了，是一名非常成功的会员，在此期间他还攻读了运动科学的硕士学位。在过去的4年中，他还任教汉森跑步商店的马拉松课程，指导上百名马拉松新人完成他们人生的第一个全程马拉松，帮助许多老马创造新的个人最好成绩。

在书中，卢克·汉弗莱以人体生理学原理作为依据，向读者介绍如何通过有计划地练习提高自身的长跑能力，同时避免运动损伤。此外，书中还对运动训练期间的饮水、膳食以及比赛中的注意事项及比赛技巧进行了事无巨细的叮嘱。

本书适合对马拉松感兴趣、特别是希望能亲自参加并完成马拉松比赛的跑步运动爱好者阅读。

前言

汉森马拉松训练法几十年来一直在不断发展演进。1978年，当我跑完自己人生第一次马拉松之后，我就变成了一块“海绵”，孜孜不倦地吸收各种关于马拉松的信息。我发现不管是哪家刊物，都像一个模子刻出来一样反复提及一些方法，总是包括长距离跑练习。在美国出版的书中，这个距离通常是32千米；在其他国家的杂志上，这个数字一般是30千米。我注意到，这个长距离跑背后的原因非常简单：这个距离只是个好记的数字而已。一点也没错，那些距离什么科学依据都没有，只是比较方便使用。意识到这一点，对我们来说不异于醍醐灌顶、当头棒喝。我知道，如果所有这些马拉松的训练方法只是凭主观臆测，那么我需要发掘一些更好的办法。

汉森马拉松训练法用科学、聪明的方法教会你关于跑步的所有事情，从长距离跑、速度训练到配速，可谓应有尽有。卢克·汉弗莱巧妙地在本书中阐述了这些训练方法，基本上每周都要答复上百条我们从跑友这里收集到的问题。此外，作为精英级跑步者，他不但看到了很多第一手的正向结论，还有广博的运动生理学教育背景作为理论支撑。他不仅是汉森马拉松训练法活生生的范例，还能解释实用训练方法背后的科学依据。我希望你们也能像我们一样享受这份成果。

——凯文·汉森

汉森—布鲁克斯长跑项目联合创始人
汉森跑步商店联合拥有人

我非常高兴看到卢克·汉弗莱把他的科学知识、个人跑步经验、执教经验结集成书，来帮助我们将汉森马拉松训练法的许多细节解释给众多跑步爱好者。这可比杂志文章能提供的篇幅长多了。卢克加入汉森—布鲁克斯长跑项目已7年多，是一名非常成功的会员。在此期间，他攻读了运动科学的硕士学位。在过去的4年中，他还领导了汉森跑步商店的马拉松课程，指导了上百名马拉松新人完成他们人生的第一个全程马拉松，还帮助了许多“老马”创造新的个人最好成绩。

我们在《跑者世界》和《跑步时代》两本杂志推出了系统训练计划，这些年引起了很多人的争议和兴趣，也产生了不少困惑。本书解答了一些已有问题，给跑友以指导，他们都希望能践行这套行之有效的训练系统。希望你们所有人都能达到个人的最好成绩，都能长久地享受这项世界上最伟大运动所带来的乐趣。

——凯斯·汉森

汉森—布鲁克斯长跑项目联合创始人

汉森跑步商店联合拥有人

致 谢

凯文·汉森和凯斯·汉森指引我走向这条令人激动的跑步人生之路。他们是天才的侦察兵、教练和导师。他们无数次甄选出潜在的跑手好苗子，这个本事是别人没有的。对参加汉森—布鲁克斯长跑项目的跑步者来说，凯文和凯斯给了他们无数的机会，帮助他们实现目标。没有他们的话，几十个“还不够好的跑步运动员”永远不可能签约品牌赞助、得到精英级的指导和跑步圈顶级专家们的支持。没有他们的话，这个世界永远也不会知道布莱恩·塞尔（Brian Sell）和德西蕾·达维拉（Desiree Davila），以及很多这几年代表美国参加世界锦标赛的队员，他们的名字我能列出一个长长的清单。我坚信，这份沉甸甸的感谢还来自所有参与过汉森—布鲁克斯长跑项目的跑步者。我们都拥有类似的跑步背景，希望如何训练的那个章节可以向世界展示训练的真谛。

汉森麾下精英马拉松跑步者的成功吸引了美国全国马拉松爱好者的目光，他们起家于底特律的底层劳动人民。遵循汉森非常规的训练方式，跑步者们自从20世纪90年代以来，就在马拉松赛场一直享受着胜利果实。凯文和凯斯给了我一个非常好的机会为这个世界展示这个项目，我非常谦恭地感谢他们。

我还非常感谢我的太太尼科尔，在我为这本书工作的时候，她一直很耐心。甚至在我们计划结婚的时候，恰逢截稿时间她也能理解我。

特别感谢麦肯齐·罗比（Mackenzie Lobby），她仔细地审查这本书里的每一个引用、数据、表格，把我原本枯燥的语言润色成如此朗朗上口的这一整本书。要是没有她的话，这本书读起来一定会跟大学毕业论文一样艰涩，并让你不断挠头，问：“这人到底想说什么呀？”

维络出版社的同仁们也非常棒，我再怎么感谢他们也不为过。凯西·布莱恩（Casey Blaine）同意让我们试试，维络出版社愿意给我们这次机会，让我们把汉森马拉松训练法的所有细节都展示出来。要知道，一般的杂志可没有这么长的篇幅。

非常感激布鲁克斯体育，感谢他们对长距离跑项目的全情支持，特别是对汉森马拉松训练法的支持。

最后，感谢所有信任并尝试这个计划的跑友们。我们理解，打破传统并不是一件轻而易举的事。我们是提供了相关指导，但是真正完成所有这些巨大进步（和刻苦跑步训练）的，是你们。

——卢克·汉弗莱

作者自序

我来自密歇根州的悉尼，那是美国中西部乡下一个平凡的小村，只居住着927名村民。实际上，我住在镇外几千米的地方。在中西部绝大部分地方，因为橄榄球和棒球每季都有比赛，越野跑和田径其实并不怎么普及。作为一个小孩儿的我，棒球毫无疑问是我的最爱。我八年级的时候长到了约1.83米高，我爸爸的身高是2.03米。对于运动而言，似乎天空才是极限。

尽管棒球才是我真正喜欢玩的，但是我的代数老师（之后也成为我田径队的教练）“建议”我参加田径队。毫无疑问，他知道我在跑步上的造诣绝对会比打棒球高。我也就是在那条跑道上才真正找到了自己的位置，跑步的时候，我发现自己的确有一些天赋——这天赋大到老师深信不疑，我应该放弃所有其他运动，全身心投入到跑步上去。我永远感激那些在我跑步生涯的初期，给我以鼓励的人们。没有他们，我不可能有机会和一个精英团队一起训练，不可能参加奥运会选拔赛，不可能满世界到处比赛，也不可能写这本书。

在成功地度过了高中跑步生涯之后，我考入了中央密歇根大学，加入了越野长跑队。我在队里的那几年，我们赢得了几个联盟的冠军，排名进入了全美前25名。有一年，我们甚至攀升到全美大学生体育协会（NCAA Division I）的越野锦标赛第9名。2004年，我本科毕业，获得了训练科学的学士学位，还打破了一项跑步的校纪录，我为此而自豪。在我愉快地完成所有这些的同时，总体来说，我大学时代跑步的时光还是感觉蛮好的。但是，我总是有百尺竿头更进一步的打算。那就是，让我有更大的梦想，可以跑得更长，参与象牙塔之外的精英级竞赛。

非常幸运的是，汉森—布鲁克斯长跑项目就在密歇根市。所以，当我在中央密歇根大学的求学生涯接近尾声的时候，便问汉森兄弟能否考虑一下，让我也加入他们的团队。其他的教练往往会忽视我，但是汉森兄弟看到了我的潜力，他们认为我可以成为一名出色的马拉松运动员。那也是我跑步生涯真正开始的地方。2004年8月，我把自己的所有物品塞进汽车里，从普莱曾特山搬到了罗切斯特（Mount Pleasant, Rochester, 当地地名），准备在凯文和凯斯的监

督指导下开始马拉松处子秀的训练。

2004年10月，我在拉萨尔银行芝加哥马拉松比赛上完成了首秀，完赛时间为2小时18分48秒，在美国国内选手中排名第5，总排名第17。当我跨过终点线的时候，我发誓这辈子再也不跑马拉松了。那是8年前的事了，我这8年参加了9个马拉松。我猜，我当时也许是想错了。

确定自己已经进入职业跑圈以后，2006年是我个人跑步职业生涯的一个重要转折点。我至今都清楚地记得那是2006年的春天，就在波士顿马拉松比赛前两周。汉森—布鲁克斯长跑项目中，为那个比赛训练的一队成员前往佛罗里达州提前做炎热天气下的适应性训练。就在我们出发的前一天，我在我们学校学位委员会的委员们面前进行了论文的答辩，这也是我拿到奥克兰大学运动生理学硕士学位前，最后一项需要完成的正式任务。这是一条长长的、充满挑战的求学之路，完成答辩之后，肩上的担子好像突然一轻。我知道，跑马拉松和答辩一样难——站在三个比你聪明一百倍的教授面前，自己所做过的工作如微尘般轻贱。

经过在密歇根寒冬几个月的深度训练，还有在佛罗里达州适应太阳暴晒下的高温，整个团队都为2006年豆城（波士顿的别称）之行做好了更充分的准备。我们团队的成员拿到了男子的第4、10、11、15、18、19和第22名的成绩。我是第11名，创造了新的个人最好成绩，2小时15分23秒。梅伯·柯菲斯基（Meb Keflezighi）、阿兰·卡尔珮珀（Alan Culpepper）和皮特·吉尔莫尔（Pete Gilmore）众星表现优异，美国本土选手一举囊括前15名的7个席位。毋庸置疑，美国跑坛庸庸碌碌的那个年代已经一去不复返了，美国马拉松运动员取得了巨大的进步，又重新登上了世界级的舞台。自从20世纪70和80年代罗杰斯（Rogers）、肖特（Shorter）和格雷格·梅尔（Greg Meyer）那一批美国马拉松高手退出历史舞台之后，又一个令人激动的时代到来了。

此外，关于我自己的训练还有一件令人难忘的事。2006年那次比赛的优异表现，让汉森兄弟把汉森跑步商店年度马拉松训练诊所的重任交到了我的手上。尽管我在当地医院有一份运动生理学医生的金饭碗，但我仍然无法拒绝这个机会。这不但让我可以学有所用，而且可以让我学有所专——只为这项我钟爱的运动。更有益的是，这里可以将我对于跑步的激情，通过汉森马拉松训练法传递给其他人。它给我的回报就是，教练的职位非常适合我，这成为了我完美的工作。

我的经验和客户都大幅度增长，凯文和凯斯鼓励我于2006年注册了一家公

司，就叫“汉森教练服务”。因为无数的杂志和报刊都撰文报道过汉森兄弟独一无二的训练方法，所以他们在全美国都变得非常有名，大家都知道他们在执教精英运动员和每天都跑步的人。随着我们的训练方法受到越来越多人的关注，我开始负责回答用户的问题，通过这些久经时间考验的训练方式指导跑步者。

同时，我自己的跑步水平也突飞猛进。我达标了两届奥运会的马拉松选拔赛（2008年和2012年），ING纽约马拉松赢得了第11名、拉萨尔银行芝加哥马拉松排名第12，最近刚刚把个人最好成绩提高到2小时14分39秒，这一切都是在凯文和凯斯的指导下完成的。真的是好大的进步！

最让我兴奋的，就是这些年来看到我指导的跑步者们取得的成功。每年的马拉松赛季，汉森兄弟俩和我都能很荣幸地收到许多来自我们运动员的邮件，他们采用了汉森马拉松训练法之后，完成了马拉松。在参与到我们训练的跑步者里，将个人最好成绩提高20~30分钟的情况一点也不少见。我们听到很多人在42.195千米的比赛中等着“撞墙”（即由跑改为走，以便缓解疲劳后继续跑。跑步者们都希望从始至终跑完全程——编者注），实际上却没有发生这样的状况。更棒的是，绝大多数人都期待未来跑更多的马拉松。每一位完赛者都是我们教练荣誉桂冠上的一支羽毛，他们的成功无疑都远远不止意味着这套训练方法背后科学和常识的奏效。汉森马拉松训练法真的很管用。我践行过它，教过别人这套方法，未来几年还会向民众继续宣传它的成功。

目 录

第一部分 训练方法	1
第一章 汉森训练法的哲学	2
第二章 马拉松生理学	12
第二部分 训练计划	28
第三章 训练计划的组成	29
第四章 汉森训练计划	67
第五章 训练计划的调整	83
第三部分 比赛策略	92
第六章 选择比赛目标	93
第七章 补充训练	102
第八章 马拉松营养学和补水	116
第九章 马拉松装备	136
第十章 比赛策略	150
第十一章 赛后恢复	159
后记	165
附录	166

训练方法

汉森训练法的哲学

在《运动科学研究》杂志和生理学理论的帮助下，凯文·汉森和凯斯·汉森打造了他们的马拉松事业。2004年，我作为运动员加入其中。两年以后，我代表他们去全国各地培训跑友。他们的第一个马拉松训练项目发迹于1992年的底特律马拉松。汉森马拉松训练法早就被时间证明是行之有效的，而我也很荣幸能尽一份力。这些计划全面启动的原因其实也很简单，就是兄弟俩对市面上现有的训练计划失望至极。汉森兄弟觉得，那些计划并不能满足跑步者们备战马拉松的需求。所以，与其关注每周最小训练量、周末总里程，还不如创建一套更全面的计划。

自从汉森兄弟第一次对外介绍他们的训练计划以来，体育界正处在有些人所称的“第二次浪潮”时期。第一次浪潮兴起于20世纪70年代，这一波马拉松浪潮持续了几十年之久。1976年，整个美国大约有25 000人完赛了全程马拉松。1990年，这个数字几乎翻了10倍，上升到224 000，但这一趋势还远远没有停止。1995年、2000年和2005年，这一数字分别为293 000、353 000和395 000。至2010年，大约有507 000人在美国国土上跨过了马拉松的终点线。也就是说，2005~2010年，每年人数递增近30%，这一现象异常显著。

但是随着完赛人数的增加，完赛时间也延长了。1980~2010年，男子组的平均完赛时间从3小时32分增加到4小时16分；女子组的平均完赛时间也从4小时03分锐增到4小时42分（上述数据来源于www.runningusa.org网站）。完赛时间的延长，无疑要归因于参赛人数的增加。20世纪70和80年代，参与马拉松的人数较少，他们绝大部分都是路跑的核心拥趸，训练的时候头脑中会有明确的时间目标。马拉松曾经是一项只为精英级和准精英级严肃跑步者而存在的运动，现在却落入寻常百姓家，许多报名的人只是想在规定时间内冲过终点线而已。

我身兼跑步者和教练二职，就遇到过以下3类马拉松选手。

“老马”：这群人有多年的跑步经验，积累了很多跑量，过去至少跑过一两个马拉松。他们期待将以往的马拉松水平提高到下一个层级。

休闲跑步者：这一部分人还不太熟悉马拉松，但他们不是跑步新人，完成过一些短距离的比赛。这群人往往期望建立一个马拉松成绩的基线，通常在未来还有参加下一场马拉松的计划。

新手：初学者们包括那些把马拉松看作“人生需要完成的××件事”的人，也包括为慈善而跑的人。他们中的许多人跑过一次以后，就会把马拉松抛在脑后。

对教练来说，第三类选手才是最难对付的。凯文和凯斯积极地参与到“训练之队”中（他们在为白血病协会募集善款），而我则负责指导密歇根东南的美国癌症协会的“决心之队”（他们为大量癌症相关的疾病募捐），所以我们对这类跑步者都很熟悉。最主要的障碍就是，他们经常对媒体所宣传的所谓马拉松最好的训练频率是一周3次的说法深信不疑。这种方法忽悠他们说，马拉松的训练只需要对生活做出一点点改变就可以：买一双鞋、一周跑几次，几个月以后你就可以参加全程马拉松比赛了。这个人群的主要目标只是完成比赛而已，每周只跑3天没有考虑跑步者自己的意愿，所以并不是最佳方式。这不但让跑步者们容易因为马拉松的距离患上伤病，而且没有发挥出这项运动应该给予人的激励作用。

思考一下吧：每隔3年，跑步专业商店大概一半的客户群就会换成全新的跑步者。所以，如果一家商店为40 000名跑步者服务，每隔3年其中就有20 000名是新人。一方面，这么多新人积极开始参与跑步运动真的非常了不起；另一方面，我们也不禁思索，为什么跑步人群的流失率竟会如此之高。看起来，好像一大批跑步者都是被“收获多、牺牲少”的许诺给骗进来参加这项运动的。有人告诉他们，要想完成一个马拉松只需要对现有的日程安排和生活方式做出很小的调整，因此训练计划也被压制在最小范围内。

这些跑步者因为缺乏训练，通常对马拉松的体验极差。所以，他们中很少人能坚持继续跑马拉松也就不足为奇了。当有人关注那些最流行的最小训练计划的时候，它们其实是有一些相似特征的。

跑量很少：初级跑步者前几周的跑量是56~64千米，高级跑步者每周的跑量为72~89千米。

低出勤率：初级跑步者每周训练3~4次，高级跑步者每周训练5~6天。

长距离跑：绝大部分这样的训练都超过了32千米，有些甚至达到了42千米。这种长距离跑基本上都安排在跑量达到峰值的阶段。有些训练安排在周日长距离跑的前一天也就是周六进行，这意味着60%~75%的当周跑量都集中在周末两天完成。

超长持续时间：大部分这样的计划要横跨24~32周，这一点也不令人吃惊。因为每周的跑量很低，身体需要更长的时间来适应。

错位强度：每周3次的训练计划中，所有的跑步都是高强度的（达到最大摄氧量的70%或70%以上），同时当周总跑量的40%~50%是长距离跑。

一套训练计划如果有每周最小跑量和每周3次训练日的保证，那么这就是一种打好基础、不受伤而开始一种新运动的好方法，一旦你决定要参加马拉松了，这么简单的计划可不够。这些计划通常能辅助跑步者达到他们的主要目标，但是一旦目标完成了，带来的副作用一般就是对这项运动的厌恶。既然任何锻炼方式最好的前提都是享受，那么从长远角度来看，这种简单粗暴的训练方法并不是能把跑步成功坚持下去的秘诀。

累积性疲劳是日复一日、周复一周、月复一月持续训练导致的疲劳的量变积累。

汉森马拉松训练法通过图表的方式来让马拉松变成一种既成功又享受的经验，旨在鼓励跑友参加更多的马拉松比赛。与其他几类流行的训练方法不同，我们的方法不仅仅是要把你转换成一名能跑完马拉松的人，更是要把你转换成一名长久的马拉松跑步者。当我们教你马拉松训练的时候，我们会直截了当地告诉你怎么做；我们不会放什么糖衣炮弹，给你指一条所谓的终南捷径或是敷衍了事。实际上，如果没有流汗、流泪甚至流血的话，马拉松还真不算什么大事。

本章接下来的内容，是近距离管窥奠定了汉森马拉松训练法基础的几条理

论。这些构建模块来自于著名教练亚瑟·利迪亚德（Arthur Lydiard）的理论。利迪亚德因为普及跑步这项运动而广为世人所知，他率领了一大批跑步者实现了自己的奥运会梦想。因此，他的训练思路对我们这套训练法的发展也产生了深远的影响。根据利迪亚德的理论，累积性疲劳成为了一种潜在的基础。累积性疲劳来自缓慢的逐步累积（但是还没到过度训练的程度），由日复一日、周复一周、月复一月的持续训练导致。换句话说，累积性疲劳是在重复性训练中产生的，这种重复训练在训练日之间不会让身体达到完全恢复的状态。这强调了一种协调性、战略性的马拉松训练方式，而不是把不同的训练日胡乱组合在一起。累积性疲劳的基本原则贯穿于汉森马拉松训练法的始终，由5个部分组成。如果你忽略掉累积性疲劳理论的任何一个组成部分，你就会扰乱其他的部分，产生类似多米诺的效应，从而限制马拉松比赛成功的必要生理适应性。这些组成部分是：

跑量
强度
平衡
稳定
恢复

跑量：战略意义上的每周跑步总量

许多马拉松计划最大的问题在于它们是为满足一般水平跑步者的需求所设计的，而没有考虑到他们的实际需求。这种计划一般在周六或周日安排大跑量训练，因为大部分跑友周末的时间是有保障的。另一半差不多的跑量，则平均分散在一周的其他工作日。这意味着工作日的跑步都是相对高强度的训练科目，很少有机会进行轻松跑和重要的马拉松跑量累积。既然那些计划中工作日的跑步训练都是相对高强度的，那么跑步者就需要更长的时间来恢复，因此也就更容易半途而废。就算那些计划详细规定了过渡时期如何跑步，跑步者也更容易因为前一次的训练强度过大而感到疲惫。

合适的每周跑量在防止累积性疲劳的产生扮演着重要的角色。随着将训练密度从每周3~4天提升到每周6天，跑量也会相应增加。这并不意味着要增加强