

The background of the entire cover is a photograph showing the lower legs and feet of several runners in motion on a reddish-brown track. The runners are silhouetted against a bright, warm light, likely from the sun low on the horizon, creating long shadows on the track surface.

如果你打算跑一场马拉松，
或者是想要跑得更快，
那么本书就是你的不二之选。

海勒·格布雷西拉西耶 / Haile Gebrselassie
将马拉松成绩带进2小时04分的第一人

教你跑赢 马拉松

从新手到高手的训练指南（第4版）

[英]理查德·内鲁卡（Richard Nerurkar）著 徐晴颐 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

教你跑赢 马拉松

从新手到高手的训练指南（第4版）

[英]理查德·内鲁卡（Richard Nerurkar）著 徐晴颐 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

教你跑赢马拉松：从新手到高手的训练指南：第4版 / (英) 内鲁卡 (Nerurkar, R.) 著；徐晴颐译。—北京：人民邮电出版社，2016.7
ISBN 978-7-115-42369-6

I. ①教… II. ①内… ②徐… 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(2016)第095723号

版权声明

5.4 No royalty shall be payable on copies of the Translation presented in the interests of
© Richard Nerurkar 2012, 2008, 2004, 2000 together with the following acknowledgment:
‘Marathon Running: From Beginner to Elite is published by Posts and Telecommunications Press by arrangement with
Bloomsbury Publishing Plc.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

这本由理查德·内鲁卡(20世纪90年代英国知名的马拉松跑者)所写的经典之作，是长跑训练必不可少的指南。本书为全新改版，将跑步科学和项目设计的最新发展成果纳入其中，同时还加入了选择优质马拉松赛跑的技巧、劣质马拉松赛跑的缺陷分析，以及作者和其他顶尖跑者的更多见地。

难能可贵的是，作者巧妙地借助自己职业生涯的里程碑来概述、介绍了成功跑完马拉松的基本条件，不管你是第一次上场的新手还是经验丰富的老将，这本书都能够让你获益匪浅。作者将自己的马拉松经验与清晰、实用的信息相结合，并在如何规划训练、饮食、竞赛策略及赛后恢复等方面给出一些建议。每一章都对本章节中的要点进行了总结，使得本书更加实用、易用。

-
- ◆ 著 [英] 理查德·内鲁卡 (Richard Nerurkar)
 - 译 徐晴颐
 - 责任编辑 寇佳音
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 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>
 - 北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
 - 印张：14.75 2016年7月第1版
 - 字数：288千字 2016年7月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2016-1179号
-

定价：58.00元

读者服务热线：(010)81055296 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



序言

作为一项运动赛事，马拉松在许多方面都显得与众不同。因为在其他任何赛事中，新手都不大可能有机会与世界冠军并驾齐驱，与世界纪录保持者在同一时间、同一地点为了同一目标而奋力前进。不论你目前的运动水平如何，跑完 26.2 英里都需要坚定的决心以及巨大的体力消耗。

理查德·内鲁卡有一种超能力，能够让跑马拉松这件事变得不那么令人畏惧。作为 20 世纪 90 年代英国最成功的马拉松选手，他将思维和实用性运用于训练中，从而使自己跻身于世界顶尖跑者行列。1993 年在圣塞瓦斯蒂安获得世界杯冠军的经历给了理查德巨大的鼓舞和动力，从此他开始为获得世界及奥运会冠军而努力。本书即使整本讲述的都是理查德如何克服种种挑战成为世界顶尖跑者的故事，它也有足够的吸引力。但是难能可贵的是，他巧妙地借助自己职业生涯的里程碑来概述成功跑完一次马拉松赛的基本条件，不管你是第一次上场的新手还是一名经验丰富的老将，本书都能够让你获益匪浅。他将自己的马拉松经验与清晰、实用的信息相结合，并在如何规划训练、饮食、竞赛策略以及赛后恢复等方面给出一些建议。每一章都对本章节中的要点进行了总结，使得本书更加方便、易用。

理查德是一个强硬对手，同时也是一位细致入微的规划师。在这里，他罗列了跑马拉松的艰辛，与那些有志于追随他脚步的跑者们分享。我现在知道，虽然跑马拉松并非易事，但是这本书还是应当成为马拉松运动员的训练指南，即使是那些自认为精通跑步知识的运动者也应当学习一二。

史蒂夫·克拉姆（Steve Cram）

2011 年大邱世界锦标赛男子马拉松开赛时

术语注解

表 0-1 公里与英里转换表

公里	英里
1	0.6
5	3.1
10	6.2
15	9.4
20	12.5
21	13.1
25	15.6
30	18.8
42	26.2

表 0-2 训练类型术语

重复训练 (简称“重复”)	快速跑完一段较短的距离，接着留出时间进行恢复——这样的周期性训练重复进行几次
法特莱克训练	字面意为“任意变速跑训练”。快慢跑相互交替，通常基于一个更加灵活的时间 / 距离与努力 / 恢复的模式
节奏跑	一种有节奏的持续快速跑
金字塔式训练	轻松慢跑和快速跑交替进行——通常能达到持续时间或强度的巅峰，然后再逐渐下降
大步跑	快步跑，但不是竭尽全力地短距离急速冲刺

运动员分类

初学者：刚刚参加长跑的爱好者。

第一次参加马拉松的运动员：也许是定期锻炼的运动爱好者，但对于马拉松运动来说是一个新手。

资深运动员：在 3 小时内完成马拉松比赛的运动员。

跑步精英：在 2 小时 30 分钟内完成马拉松比赛的运动员。

跑步距离——英里与公里

尽管欧洲其他国家的跑步运动员更习惯用公里计算距离，但在英国“英里”一词更为常用。然而即使是在英国，许多运动员对某些用“公里”表示的设定距离也已经习以为常，如超过 10 公里公路赛。

用“公里”表示距离有双重优势：首先，“公里”比“英里”感觉过得更快些，因此在长距离的比赛过程中能给你提供更多的可参考点；其次，在训练过程中，你可以模仿主要的马拉松竞赛系统，如在沿路线上每隔 5 公里设置一个饮水站。然而，由于传统惯例和习惯的影响，你最终可能还是会使用“英里”作为计量单位。

出于方便和实用的目的，本书采用了一些“跑步转换术语”。当有用或是必要时，可以参考表 0-1 的转换表（这就相当于马拉松比赛过程中常见的参照点）。

第 4 版前言

几年前我受邀参加在孟买举行的一场新的跑步赛事，这恰好也是印度首次尝试举行大众参与的跑步比赛。在比赛开始前的 24 小时，我发现自己坐在单圈世界纪录保持者迈克尔·约翰逊（Michael Johnson）的身旁，我们被要求回答一些诸如马拉松跑的最佳速度等研讨会式的问题。这位两届夺冠的世界冠军先接过了话筒，“不要问我，”他带着得克萨斯州口音回答，“我是一名短跑选手，而不是长跑运动员。”

按照约翰逊的说法，近些年来，短跑，尤其是短跑运动员尤塞恩·博尔特（Usain Bolt）极大地激发了公众对于田径运动的兴趣。与此同时，跑步潮也不断在大众中兴起。在英国，几项新的马拉松比赛在布莱顿、切斯特以及米尔顿凯恩斯（这只是其中一小部分而已）等地纷纷兴起。利物浦和曼彻斯特都有世界级的城市马拉松赛，并且被称为“世界马拉松大满贯”的一系列比赛几乎在世界上所有的大都市都举办过，其中包括伦敦、波士顿、柏林、芝加哥和纽约，每一年的参赛人数都在不断地刷新纪录。

马拉松赛的另外两方面发展也进一步增强了这种趋势。首先，作为为慈善募捐的一种方式，马拉松跑取得了接连不断的成功。一年一度的伦敦马拉松赛已经连续举办了 31 届，目前它已经成为伦敦规模最大的单一筹款活动，每年能够为慈善部门筹集超过 5000 万英镑的善款。

世界马拉松赛另一个备受瞩目的问题就是关于什么时候马拉松赛才能突破两小时大关的猜测。2008 年本书第 3 版出版时，来自埃塞俄比亚的选手海勒·格布雷西拉西耶（Haile Gebrselassie）刚刚将自己的世界纪录缩短 27 秒，成为世界上首位打破 2 小时 4 分钟（成绩为 2 小时 3 分 59 秒）的选手。目前马拉松赛世界纪录由肯尼亚选手帕特里克·马卡奥（Patrick Makau）保持着，他在 2011 年 9 月举行的柏林马拉松赛中跑出了 2 小时 3 分 38 秒的成绩，近年来来自肯尼亚的世界级马拉松跑步选手人才辈出 [马卡奥的同胞威尔森·基普桑（Wilson Kipsang）在柏林赛结束后的一个月在法兰克福跑出了 2 小时 3 分 42 秒的成绩]，但是现在看来这个纪录迟早会被打破。如今，来自肯尼亚和埃塞俄比亚的选手在许多大城市的赛场上跑出 2 小时 4 分或者 2 小时 5 分的成绩早已司空见惯，这与 19 年前英国选手艾蒙·马丁（Eamonn Martin）以 2 小时 10 分 50 秒赢得伦敦马拉松赛的冠军，以及我在汉堡市以 2 小时 10 分 57 秒的成绩（详情见第 23 页）完成首次马拉松赛的光景大相径庭。在最新的一版中，

我加入了这场辩论，反思在马拉松赛中要打破 2 小时大关还需要什么（详情见第 130 页）。

那些占据马拉松赛头条新闻的运动员名字和面孔也不可避免地会与本书 2000 年第一版时所列的有所不同。备受人们喜爱的选手萨格瓦尼（Thugwane）、斯特加特（Tergat）、巴尔蒂尼（Baldini）、哈诺奇（Khannouchi）都已经退休；英国女子马拉松名将保拉·拉德克里夫（Paula Radcliffe）（本书第 2 版的封面人物就是她）的职业巅峰也已经接近尾声；尽管海勒·格布雷西拉西耶曾用实际行动驳斥了我的论断（例如，他在 4 年前的北京国际田径比赛中再次复出），但他曾经无比辉煌的事业也已进入暮年。这次再版更新了海勒、保拉的照片，他们对于运动“不屈不挠”的追求令我赞叹不已。

重新回到孟买的那个问题，经过这么多年，我现在给出的答案也有了些许的变化：跑完一场马拉松赛仍然没有捷径可言。但是正如每个人都不断告诉我的那样——正如在本书这个新版本中你将会读到的新增的一些个人经历一样，马拉松挑战仍然值得一试，并且与之有关的记忆将会伴随你一生。

理查德·内鲁卡

2012 年元月于布莱顿



2009 年 11 月保拉·拉德克里夫访问亚的斯亚贝巴时与德拉图·图鲁（Derartu Tulu）、特鲁纳什·迪巴巴（Tirunesh Dibaba）以及海勒·格布雷西拉西耶的合影

引言

开始挑战马拉松

“你一定是疯了——一想到它我就觉得筋疲力尽。”

“我不知道你是怎么做到的——我甚至跑不到街道的尽头！”

“在那段时间里你在想什么？”

“难道你不会受很多伤吗？”

“你是以此为生吗？”

“你可以吃巧克力吗？”

当我介绍自己是一名马拉松运动员时，这正是一些人做出的反应。对一些人来说，跑马拉松的想法不啻于最糟糕的噩梦；对其他人来讲，当他们想到用双脚以及一定的速度跑完这么长的一段距离是怎样一番情景时，他们的反应更多的是惊愕。还有一些人则是好奇马拉松是怎样跑完的。一些人满怀钦佩；很少有人会心存嫉妒；许多人仅仅想鼓励我朝着目标前进。

无论爱它还是恨它，人们都为马拉松运动神魂颠倒。当我告诉他们我做什么的时候，无论他们反应中带有的是好奇还是惊讶，我立刻就会知道即使没有跑过马拉松，他们也会感觉到需要付出怎样的代价。人们意识到跑马拉松需要付出大量的努力和艰苦的工作。我也许真的在跑步上有一定的天赋，但除非我出门进行训练，否则仅靠天赋本身不会有大的作为。对任何想跑马拉松的人来说，不管你的水平如何都是如此。

为了应对马拉松的挑战并且完成 26 英里的赛程，你必须付出巨大的努力，具有坚定的意志。

这个赛事还有一定的神秘感。尽管你也许对马拉松有所了解，但在你跑完第一场马拉松赛前，你很难领悟到马拉松经历的真正本质。看着精疲力竭的运动员蹒跚通过终点时所流露出的喜悦与欣慰是一回事，当你自己忍受极度的疲劳奋战到比赛的终点时却是另一回事。当你看到运动员倒在路边时，你也许会感觉到这个运动项目是多么残忍，但是如果没有真实地亲自经受这种程度的精疲力竭，你怎么能知道其他运动员坚持下来并拖着自己的身体到达终点时的那种感觉是什么样呢？在电视机前观看马拉松比赛的感受与自己的亲身经历有着

天壤之别。

那么，究竟是什么促使人们参加马拉松赛呢？让我们面对现实吧，跑步是一种简单的运动形式。从童年时代起，跑步就是我们最自然的活动之一。它需要努力，但不需要太多的专业技术。随着我们逐渐长大，我们许多人会丢掉这一习惯——这就是为什么一想到跑步，甚至是跑到街道的尽头都像是一份苦差事。不过好消息是，只要经过稍微的训练或者说是重新训练，我们就能够重新发现自己的奔跑能力。当然，成人要付出比孩童时期更多的努力，但一旦你为自己制定恢复健康的目标，跑步习惯会很快地被捡起。对大多数人来说，从想要获得健康到去跑马拉松是我们需要面对的下一个挑战。我知道这听起来很疯狂，但它正说明这 26 英里的特殊吸引力所具有的深刻意义。

对跑步新手来说，跑马拉松是一项巨大的挑战，这一点大多数人能够理解，但只有那些真正敢于冒险尝试的人才能够完成挑战。的确，马拉松训练将会耗尽你的精力，并且最终到达比赛终点时，



马拉松选手经常在参加比赛时穿着古怪或漂亮的服装

你也许还会发誓永远不会再跑马拉松了。但是真正地跑完一场马拉松是一次意志力和忍耐力的壮举，会让你得到巨大的满足感。很多人都是在看过无数动作缓慢的、很少运动且体重比他们还重的选手参赛之后，做出了跑马拉松的决定，决定在英国最著名、最受欢迎的公路比赛——伦敦马拉松赛中一展身手。

今天，许多人参加马拉松也是出于筹款助人和做慈善的目的。“如果我让自己经历跑马拉松的痛苦”，他们这样考虑，“至少我也要找一个好一点的借口。”此外，这也是另一些运动员愿意打扮成侍者、犀牛、巨嘴鸟和大鸭子的模样——然后尝试跑 26 英里的原因！

“你也许是在同一场比赛中与 3 个对手或者 30000 个对手竞争，但是真正的竞争却是在你与距离之间。”

对定期锻炼的跑步爱好者们来说，他们可能会有一种感觉，即如果没有跑过一场马拉松，他的跑步经历就算不上完整。他们感觉跑马拉松是出于自身的需求，并不是要在某一比赛中跑出多长时间的成绩，或者是到达某个地点，而是要亲自体验马拉松究竟是怎么回事儿。马拉松也是一个很好的标准，可以用来评估（并且展现）他们的跑步能力：说你是一位“能用 3 小时 30 分钟跑完马拉松的运动员”要比“用 75 分钟跑完 10 英里的运动员”听起来给人印象更深刻。对许多运动员来说，马拉松跑就是这一年的一个主要奋斗目标，并且他们会将自己每一年的成绩进行比较。

对跑步精英们来说，马拉松最大的吸引力莫过于他们本身就擅长这项运动。当然，他们喜欢那种健康的感觉和训练的过程，但是除此之外，他们能够完成超越常人能力水平的运动也能够给予他们极大的满足感。并且这种回报要比在取得优异成绩的过程中所付出的大量努力、所经历的艰辛和疼痛都更加重要。

马拉松运动的特殊之处是什么呢？首先，每个人都是胜利者，他的挑战是完成 26 英里 385 码（1 英里 = 1760 码）。你也许在同一场比赛中与 3 个对手或者 30000 个对手竞争，但是真正的竞争却是在你与距离之间。对大多数参加大城市马拉松赛的跑者们来说，“夺冠”意味着他们征服了这段距离。马拉松也是唯一一个第一次参加比赛的新手就能和奥运冠军并肩起跑的体育项目，即使你的静息脉搏没有达到每分钟 32 次，体重不到 60 千克，而且每周的训练量也没有达到 120 英里，你也不必对马拉松赛望而却步。无论你的背景如何，马拉松挑战会向所有那些下定决心，打算跑完整个赛程的人们敞开大门的。

就像人们总是想了解马拉松的特殊之处一样，他们经常会问：“你从马拉松运动中究竟得到了什么？”虽然不同的人会给出不同的答案，但大多数马拉松运动员很可能同意以下观点。

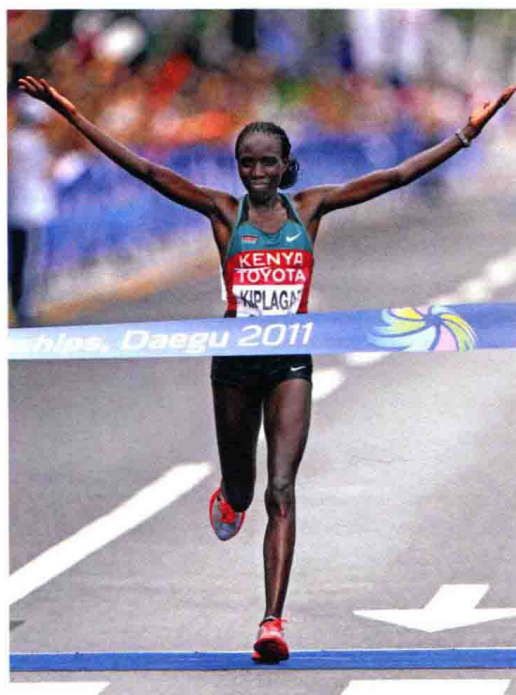
· 它使你的生活有了焦点。决定去跑马拉松就像完成一项任务一样。第一次参赛者尝试着完成一个以前被认为是无法想象的目标。许多人喜欢那种通过

系统训练获得的目标感。有经验的跑者把马拉松赛看作开始严格进行马拉松训练的一个契机。当马拉松比赛临近的时候，比赛的念头会时时刻刻都萦绕在你的心头，对生活的方方面面都会有影响，训练和赛前的准备更会受到直接影响。

·它是一种可分享的经历。由于过去30年间跑步日益得到大众的接受和追捧，那种孤独的长跑运动员的日子已成为过去。无论你现在的跑步水平如何，训练伙伴都会随时陪你进行周末长跑，或者在当地俱乐部进行晚间训练。即使你发现在为马拉松赛训练的过程中，大多数时候都是你自己一个人在独自跑步，但是想到有其他的跑者和你朝着同一个目标努力，你也会备受鼓舞和激励。你还会发现那些原本不跑步的朋友们也开始对马拉松运动产生兴趣，并分享你的激动和快乐。

·它是一项个人成就。大多数观看伦敦马拉松比赛的人，可能会钦佩那奔跑在前列的少数几位面容憔悴的运动员，但他们更认同跑在后面的成千上万的参赛者，他们的唯一目标可能只是到达终点，仅此而已。这些跑者并不是都能够实现自己的时间目标，他们为慈善机构筹集的资金可能也达不到预期目标。尽管如此，只是简单地到达马拉松比赛的终点就是一项巨大的个人成就。

然而，虽然将马拉松赛的经历传奇化很容易——迎接挑战，实现长久以来的雄心壮志，发挥出最佳水平的愉快之情，享受深层次的满足之感，但是它本质上却是一项艰苦卓绝的运动。它需要进行大量艰苦的训练，牺牲时间和精力，需要巨大的勇气和决心去克服种种疲惫和痛苦。如果你正在考虑参加马拉松赛，那就要非常认真地思考。它不是一件简简单单的事，然而如果你能够坚持下去，我敢保证你绝对不会失望。



肯尼亚选手埃德娜·基普拉加特（Edna Kiplagat）在2011年大邱世界锦标赛上夺得女子马拉松赛冠军

本书的写作目的

要做好一项工作总是看起来容易做起来难，马拉松跑也是如此——除了它可能会有许多的变数和意外，破坏你的计划。首先，你一定要经受严格的训练，不能因为疾病和伤痛倒下；然后，一旦你已经站在了起跑线上，你就必须应对和处理在比赛中可能出现的一切问题。也许你会在 10 英里时韧带拉伤，也许在 20 英里时肌肉抽筋。在 15 英里处时，你也许发现自己喝了太多的水，它在你胃里不间断地翻滚搅动。你也许在距离终点 6 英里时还在匀速前进，感觉良好，但是几分钟后却发现自己已经没有一丝力气，筋疲力尽地跪倒在地。你也许会在比赛结束前的 1 小时忍受着巨大的痛苦，每次脚掌与地面接触时脚上的水泡都会剧痛无比。在马拉松比赛中，尝试减少这些痛苦并解决其他问题会增加你成功的概率。帮助你做到这一点就是我创作本书的动机之一。

另外我也想创作一本超越马拉松跑指南范畴的图书。为了做到这一点，我努力从不同方面举例说明自己在马拉松运动的准备和比赛环节的相关经验。在我 6 年的国际马拉松赛职业生涯中（1993~1998 年）以及之前和之后的许多年间，我从许多人身上学到了许多关于训练、比赛准备和赛场发挥等方面的知识。本书给了我一个机会，可以将我所学到的东西传递给其他人。尽管在某些时候我是站在顶尖跑者的角度来进行相关的分析和总结，但是我始终坚持的目标是向所有层次的马拉松运动员——从初学者到有经验的参赛者——提供切实可行的建议。

本书分为两部分。第一部分“每一名跑者的必备常识”首先讲述了一些关于设计训练日程的基础知识，然后考核了关键部位的训练以及参加马拉松赛前的准备工作。第二部分“飞跃巅峰”中所给的建议对已有相当经验的运动员更有帮助——但是我仍然希望其他运动员也能够从中吸取经验与教训。每一章包含一个“要点”部分，总结本章中的学习重点，紧接着的“小贴士”部分则会提供一些相关的额外建议，然后我会对自己的马拉松跑经验进行深入剖析，通过讨论进行反思。与马拉松训练各个方面息息相关的训练进度表的概述，在书中做了介绍。这些在附录中有更详细的补充说明，包括完整的马拉松训练计划，分别针对从用 5 小时完成马拉松的跑者到用时少于 2 小时 30 分钟的高水平运动员。

我最大的希望就是这本书能够帮助你实现跑马拉松的目标。等到你读完这本书，之前有关马拉松的大多数问题应当可以迎刃而解——不过至于我究竟是不是一个吃巧克力的马拉松运动员，这个问题还是留给你来猜！



伦敦马拉松赛的选手们进入最后 1 英里

非洲规模最大的公路赛开赛时的情景：在亚的斯亚贝巴，35000 多名参赛者在“2009 年埃塞俄比亚 10 公里跑国际赛”刚开赛时的情景



目 录

序言	V
术语注解	VI
第4版前言	VIII
引言 开始挑战马拉松	X
第一部分 每一名跑者的必备常识	
1 开始	3
成为一名马拉松运动员	23
2 马拉松训练	29
为世界杯而战	42
3 比赛专项训练——增强身体耐力，提升速度	49
备战奥运会马拉松赛	68
伦敦马拉松赛前最佳状态	71
4 生活方式事关重大——饮食、休息和恢复	75
欧洲马拉松锦标赛	88
5 赛前准备	93
亚特兰大倒计时	106
6 比赛经验——最佳竞技表现	111
以最佳状态迎接伦敦马拉松赛	125
7 如果出了差错——损伤和过度训练的问题	133
克服损伤	144
第二部分 飞跃巅峰	
8 训练周期——全年训练计划	151
通向布达佩斯之路	159
9 战术与策略	163
一场速战速决的韩国比赛	175
10 职业选手	179
肯尼亚训练营	189
11 领悟点滴	193
从错误中吸取教训	198
附 录	
1 理查德·内鲁卡：主要经历回顾	201
2 半程马拉松训练	202
3 马拉松训练计划	204
4 马拉松运动员的负重和循环训练	214