

超级马拉松训练 完全手册

【美】克莉丝·梅尔 (Krissy Moehl) 著 教授跑团 译

参赛**100**余场、夺冠**55**次，
北美越野跑女王**Krissy Moehl**专业分享
针对**50**千米、**50**英里或**100**千米、**100**英里比赛的
超马首战训练计划

详解
每周、每日
训练计划

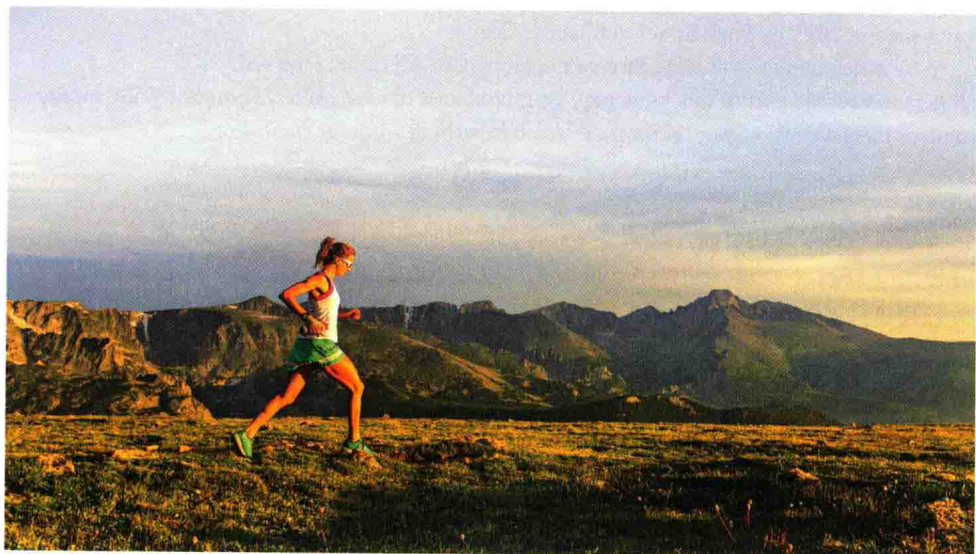


 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

超级马拉松训练 完全手册

【美】克莉丝·梅尔 (Krissy Moehl) 著 教授跑团 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

超级马拉松训练完全手册 / (美) 克莉丝·梅尔
(Krissy Moehl) 著; 教授跑团译. — 北京: 人民邮电
出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-115-44209-3

I. ①超… II. ①克… ②教… III. ①马拉松跑—运
动训练法—手册 IV. ①G822.82-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第046520号

版权声明

RUNNING YOUR FIRST ULTRA

Text Copyright © 2015 by Krissy Moehl

Photography Copyright ©2015 by Fredrik Marmsater

Copyright © 2015 Krissy Moehl

First published in 2015 by Page Street Publishing Co.

Published by arrangement with Page Street Publishing Co. All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or used, in any form or by any means, electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

内 容 提 要

这本超级马拉松和越野跑一站式手册, 将把你的训练提升到一个新高度。在这本书中, 克莉丝将指导你完成 50 千米、50 英里或者 100 千米, 以及 100 英里的比赛, 她将自己丰富的经验总结成了有效且简单易行的训练方法, 并且分阶段实行, 从而可以帮助跑步者突破一个又一个阶段, 不断地实现更高阶的训练目标。从比赛准备、装备选择、伤病预防、恢复训练, 到制定训练计划、写作运动日志, 以及 3 个业已完善的针对不同参赛目标的每周、每日训练计划, 克莉丝通过这些实用技能的分享表达了她对超级马拉松运动的喜爱。有了克莉丝的鼓励和帮助, 你可以充分调动自己拥有的资源和潜能, 从而在超级马拉松运动中更好地挑战自我!

-
- ◆ 著 [美] 克莉丝·梅尔 (Krissy Moehl)
译 教授跑团
责任编辑 李璇
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>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 15 2017年4月第1版
字数: 327千字 2017年4月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-3945 号
-

定价: 78.00 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

- 第1章 多远是远 - 13
- 第2章 一见钟情 - 17
- 第3章 略窥门径 - 21
- 第4章 磨炼意志 - 37
- 第5章 循序渐进 - 49
- 第6章 防患未然 - 167
- 第7章 众志成城 - 173
- 第8章 先利其器 - 185
- 第9章 越野女将 - 193
- 第10章 发现自己 - 199
- 第11章 万事俱备 - 203
- 第12章 举重若轻 - 209
- 第13章 重焕活力 - 211
- 第14章 再接再厉 - 213

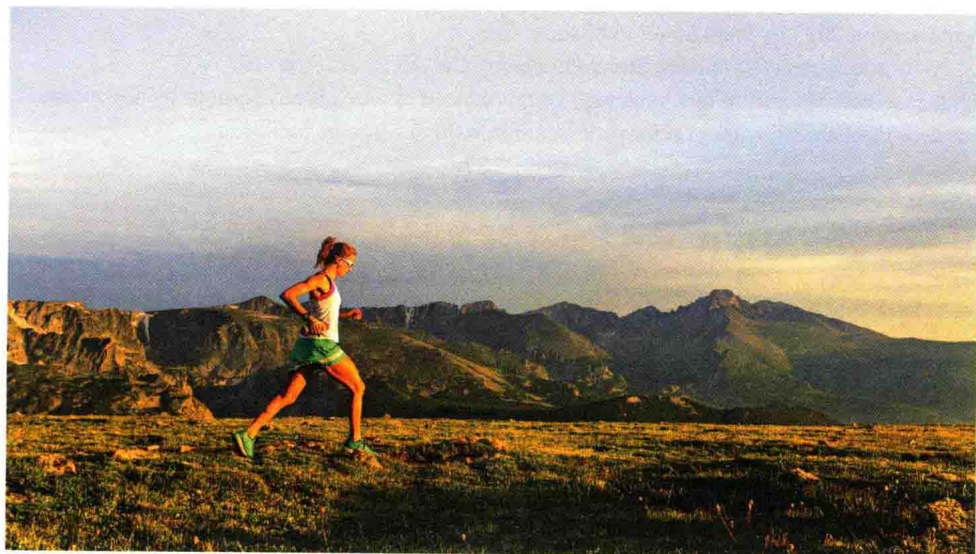
附录 - 216

致谢 - 237

关于作者 - 238

超级马拉松训练 完全手册

【美】克莉丝·梅尔 (Krissy Moehl) 著 教授跑团 译



人民邮电出版社

北京

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

超级马拉松训练完全手册 / (美) 克莉丝·梅尔
(Krissy Moehl) 著; 教授跑团译. — 北京: 人民邮电
出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-115-44209-3

I. ①超… II. ①克… ②教… III. ①马拉松跑—运
动训练法—手册 IV. ①G822.82-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第046520号

版权声明

RUNNING YOUR FIRST ULTRA

Text Copyright © 2015 by Krissy Moehl

Photography Copyright ©2015 by Fredrik Marmsater

Copyright © 2015 Krissy Moehl

First published in 2015 by Page Street Publishing Co.

Published by arrangement with Page Street Publishing Co. All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or used, in any form or by any means, electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

内 容 提 要

这本超级马拉松和越野跑一站式手册, 将把你的训练提升到一个新高度。在这本书中, 克莉丝将指导你完成 50 千米、50 英里或者 100 千米, 以及 100 英里的比赛, 她将自己丰富的经验总结成了有效且简单易行的训练方法, 并且分阶段实行, 从而可以帮助跑步者突破一个又一个阶段, 不断地实现更高阶的训练目标。从比赛准备、装备选择、伤病预防、恢复训练, 到制定训练计划、写作运动日志, 以及 3 个业已完善的针对不同参赛目标的每周、每日训练计划, 克莉丝通过这些实用技能的分享表达了她对超级马拉松运动的喜爱。有了克莉丝的鼓励和帮助, 你可以充分调动自己拥有的资源和潜能, 从而在超级马拉松运动中更好地挑战自我!

-
- ◆ 著 [美] 克莉丝·梅尔 (Krissy Moehl)
译 教授跑团
责任编辑 李璇
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>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 15 2017年4月第1版
字数: 327千字 2017年4月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-3945 号
-

定价: 78.00 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

本书之成，
得益于激情与坚持、
从爸爸妈妈那儿获得的人生经验，
以及越野时的自我激励。

献给我敬爱的教练们，
感谢他们的智慧；
献给我训练的学员们，
感谢这些新手的激情。





关于译者“教授跑团”



是的，“教授”是名词，顾名思义，“教授跑团”就是教授们一起跑步的跑团。

在默默酝酿了1年多之后，教授跑团于2016年3月正式成立，目前成员有近70人，以北京科技大学经济管理学院教授们为主，还包括部分从事行政工作的老师、其他学院的教授以及几位校外院所的教授专家。

2016年的春季学期是教授跑团成立以来的第一个学期。从3月起直到7月放假，教授跑团每周三次集训从未因任何原因间断过，多年来习惯于书桌、电脑、资料、模型、论文、课题的教授们，第一次开始了系统性的体能和跑步训练。

北大经管楼前的玉兰开了又谢，图书馆路的林荫浅了又浓，一个学期下来，众多多年来从未跑过步、从未想过跑步的教授们渐渐爱上了这项貌似枯燥的运动，越来越多的跑团成员开始养成规律的跑步健身的好习惯。

成立以来，教授跑团得到了社会各界的有力支持，杭州悍将体育科技、北汽新能源、宇顺电子等公司为跑团提供了资金和器材赞助，《跑者世界》、Bigger跑步学院等提供了及时的专业指导。教授跑团组织参加了多项跑步赛事活动，并将三夫主办的“大兴花马”定为跑团的“教授跑者”认证赛——教授跑团独创了自己的认证体系，即全马完赛认证为“超级教授跑者”、半马为“精英教授跑者”、10千米

为“教授跑者”，并专门定制了精美的认证水晶杯。目前，教授跑团有两位 100 千米级的越野跑者、5 位“超级教授跑者”、3 位“精英教授跑者”，绝大多数成员均能顺利完成 10 千米。

就跑步实力而言，这个水平足以汗颜；但从大家的进步和收获来看，这是一个足以欣喜和骄傲的巨大成就。

中国需要一流的大学，大学需要健康的教授。

教授爱跑步，谁都挡不住！

愿景

成为中国大学校园中最具活力、最健康快乐的教工健身群体。

使命

让校园中的同事成为跑道上的团友，共同推动跑步文化、健身文化在大学教工群体中的普及，让大学老师们拥有更加健康的身体和更加快乐的生活。

核心价值观

爱：爱自己，爱家人，爱事业，爱学生，爱每一位伙伴，爱每一天。

勇气：敢于尝试，敢于行动，敢于直面自己的胆怯、疑惑和梦想，放下身段，从头开始，看看奔跑的人生将是何种境界。

分享：分享自己跑步的进步、收获甚至是伤病的教训，鼓励和带动更多人加入到我们的行列之中。



关于本书的翻译（代序）

教授跑团多名成员参与了本书的翻译。刘明珠、高俊山、黄晓霞、范小华、王宾蓉、李晓辉、刘应文、苏玲、高学东、王莹、周晓光、张燃、贾振全、裴利芳、邵建红、张晓冬、张俊光教授分别翻译了部分章节，几乎所有教授都有海外留学或访学经历。高俊山、邵建红、贾振全教授还参与了部分内容的译校工作。在大家的翻译基础之上，我本人结合原文，对全书内容进行了逐字逐句的审订译校，并补译、重译了少量内容。

翻译的过程，是学习的过程，是创作的过程，也是思考的过程。

是艰辛的过程，也是开心的过程。

贾振全教授在我们的翻译微信群中发了一段他夫人写的文字，让我们赞不绝口，兹录于此。

“最近教授跑团的各位大咖们在紧锣密鼓地将书名是 *Running Your First Ultra* 这本书翻译成中文。

本着‘一人在跑团，全家齐参与’的原则，我也跟着俺家先生梳理了一下他翻译的那段内容。尽管只是5000多个汉字，翻译内容仅仅占整本书很小很小的一部分，但已经能够看到这本书的内容浸润了作者的心血和那份感召的力量，这是真正‘行’出来的力量，是实践出来的指导手册。

之前我对跑步的认识还是很肤浅的，现在我知道：跑步，能够发现自己原本优秀的一面；跑步，能够了解真正的自己。而所谓的竞技和比赛，其实是一场属于奔跑者自己的比赛。挑战自己，是一件可能的事情。

我们可以确认，绝大部分的人都可以参与到这项运动中来。通过专业的指导，经过系统的计划和训练，原本遥不可及的长距离的奔跑都是可能参与的。

通过这段文字，可以感受：跑步的过程，尤其是极限跑的过程，它的核心是心态的调整过程。跑步迈开的是腿，其精髓在于头脑中的思维。跑步是在路上。人生，何尝不是在路上？一路上，我们做人、做事的态度不正是我们的思维吗？

文稿中，让我印象深刻的是‘微笑’这两个字。微笑在任何时候都充满力量——给自己，给他人。让我们一起微笑吧。

行者无疆，祝福奔跑在路上的人们吉无不利，元亨利贞。期待早日看到这本书的中文版问世，向各位参与翻译的跑团大咖们致敬！”

教授跑团团长 何润宇

- 第1章 多远是远 - 13
- 第2章 一见钟情 - 17
- 第3章 略窥门径 - 21
- 第4章 磨炼意志 - 37
- 第5章 循序渐进 - 49
- 第6章 防患未然 - 167
- 第7章 众志成城 - 173
- 第8章 先利其器 - 185
- 第9章 越野女将 - 193
- 第10章 发现自己 - 199
- 第11章 万事俱备 - 203
- 第12章 举重若轻 - 209
- 第13章 重焕活力 - 211
- 第14章 再接再厉 - 213

附录 - 216

致谢 - 237

关于作者 - 238



引言

从现在开始，你的第一次超马经历很可能会冲击、改变、塑造并影响你此后的一生。你要投入的训练时间和从中看到的壮美图景都相当可观。这是一项令人兴奋而又充满挑战的追求，于此分享我的成败得失，希望能为你们提供一条不那么令人望而生畏的可行之路，为你的人生首个超马跑助一臂之力。

1999年，22岁的我还扎着马尾小辫，怀着强烈的好奇心加入到了超马运动中。从初出茅庐的小鲜肉到鬓染秋霜的越野老炮儿，他们将越野生涯中打拼和习得的经验无私地传给了我。我的超马之路，正是起步于对他们经验的汲取。为了使跑步变得愉悦可行和可持续承受，需要根据身体情况灵活应用那些各种各样的建议。一位48岁的大叔和22岁的妹子毕竟不同，要认识到根据自身身体系统状况“量体裁衣式”的训练的重要性。人和人不一样，你得找到适合自己的那套训练方法。

不断壮大的超马社区是那些表面悠闲、内心狂野者的聚集地，他们更在意精神与灵魂的交流。你越沉浸其中，就越会乐此不疲，那些让人难以置信的越野故事和挑战让你欲罢不能。观察超马社区，你会发现超马跑已成为一种生活方式，跑步本身和跑者都将以一种强有力的方式触及你的生活。如果能保持好平衡，越野的那些美妙旅程和苦痛教训就会引领、撑起并塑造你的人生。我的目标就是助你成功拥有这项运动的神奇魔力，成为一名真正的超马跑者，证明那就是你的本真，而不是你的强求。

写作此书，既是我的荣幸，也是我的快事。15年过去了，当年的马尾小辫已梳成了成熟发型，我感觉我已在超马这项运动和这个社区中成长成熟起来，感谢超马对我人生持续的影响。非常幸运，在我筹划你的训练方案时，我可以回望以往，总结自己的超马之旅。



多远是远

无论那是你的第1次还是第50次，完赛超马都是一个雄心勃勃的目标。超马跑需要坚持的承诺、澎湃的动力以及一点额外的东西——要忍耐和享受你的训练和比赛。如果你感兴趣、有动力并愿意投入必需的时间，你将会为自己的完赛实力倍感惊喜。而且，若你用心体会，你将会在参赛过程中收获很多有关训练、你的身体和意志力的宝贵体验。

在正式开始之前，我认为检视一下你自己的生活方式是非常重要的。为此，需要先来回答下面这些问题。当你为你的第一次超马跑制订计划时，这些问题需牢记在心。预先回答这些问题，有助于你以及你身边的人设定合理的期望值。

- 你最近是否进行了体力测试和健康检查？
- 你是否有足够的训练和恢复时间，并能兼顾工作和家庭？
- 你有跑步和训练的场地吗？
- 你的经济实力可以支撑你的超马目标吗？
- 就花费而言，你是想自己解决，还是需要你的家庭和朋友们援手？
- 你选择的训练计划是否与你目前的日常安排相适应，是否有必要为训练进行一些生活上的调整？需要哪些调整？
- 在大跑量（high-mileage）训练期间，你可以放弃生活中的哪些？
- 是什么激励着你挑战超马？
 - a. 我已经跑过马拉松，我想迎接新的挑战。
 - b. 我的朋友正在玩超马，我想我也应该试试。
 - c. 我读过一本有关长跑的书，我和一位长跑跑者聊过，这些吸引了我。
 - d. 个人理由。例如：健康、减肥、亲人过世、戒毒康复、生活方式改变等。
 - e. 其他_____。

* 本书部分单位使用英制单位。（1英里≈1.6千米，1英寸=2.54厘米，1码≈0.9米，1磅≈0.45千克）