

铁人三项 训练手册

攻克 25.75km、51.5km、
113km、226km 初次铁人赛

科学的
全能套装
计划

徐国峰 罗誉寅 著

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

科学的全能套装训练计划

攻克 25.75 千米、51.5 千米、113 千米、226 千米初次铁人赛

铁人三项自主训练攻略 训练课表



人民邮电出版社

北京

铁人三项自主训练攻略

训练课表





● 半程标准铁人赛（25.75千米）12周入门训练计划	1
● 奥运标准铁人赛（51.5千米）16周入门训练计划	3
● 半程超级铁人赛（113千米）20周入门训练计划	6
● 超级铁人赛（226千米）24周入门训练计划	9
● 【F课表】游泳	13
● 【E课表】游泳	19
● 【E课表】骑车	23
● 【E课表】跑步	28
● 【L课表】游泳	33
● 【L课表】骑车	38
● 【L课表】跑步	46
● 【M课表】转换	52
● 【T课表】游泳	56
● 【T课表】骑车	61
● 【T课表】跑步	65
● 【T课表】转换	70
● 【I课表】游泳	72
● 【I课表】骑车	75
● 【I课表】跑步	79
● 【I课表】转换	84
● 【OW课表】游泳	86
● 【BD课表】骑车	87
● 【En课表】肌肉耐力	88
● 【P课表】爆发力	97

半程标准铁人赛 (25.75 千米) 12 周入门训练计划



12 周训练时间总计 94 小时，训练量总计 1351.6 点

基础期  3 周			训练时间总计 23.8 小时			训练量总计 332.7 点	
周	一	二	三	四	五	六	日
1	休	跑 E1	肌 En1	骑 E1	肌 En2	跑 L8	骑 L8
		游 E1	休	游 F5	休	休	游 L3
2	休	跑 E1	肌 En1	骑 E1	肌 En2	跑 L8	骑 L8
		游 E3	休	游 F5	休	休	游 L3
3 减量周	休	跑 E7	肌 En5	骑 E7	肌 En6	跑 L1	骑 L7
		游 E5	休	游 F6	休	休	游 E5
进展期  3 周			训练时间总计 25.8 小时			训练量总计 362 点	
周	一	二	三	四	五	六	日
4	休	跑 E4	肌 En1	骑 E6	肌 En2	跑 L4	骑 L2
		游 E6	休	游 F2	休	休	游 L3
5	休	跑 E4	肌 En1	骑 E6	肌 En2	跑 L4	骑 L2
		游 E6	休	游 F2	休	休	游 L15
6 减量周	休	跑 E9	肌 En5	骑 E9	肌 En6	跑 L9	骑 L7
		游 E5	休	游 F1	休	休	游 E1

半标铁
25.75
千米
12 周

巅峰期  3周			训练时间总计 25.8 小时			训练量总计 392.3 点	
周	一	二	三	四	五	六	日
7	休	跑 I3	肌 P1	转换 I2	肌 P2	跑 L7	骑 L1
		游 I2	休	游 F2	休	休	游 L15
8	休	跑 I3	肌 P1	转换 I2	肌 P2	跑 L7	骑 L1
		游 I2	休	游 F9	休	休	游 L2
9 减量周	休	跑 I6	肌 P4	转换 I4	肌 P5	跑 L5	骑 L8
		游 I5	休	游 F1	休	休	游 E6

竞赛期  3周			训练时间总计 18.6 小时			训练量总计 264.6 点	
周	一	二	三	四	五	六	日
10	休	跑 T5	肌 P1	转换 T3	休	骑 L5	转换 T1
		游 T3	休	游 F9		休	游 OW2
11	休	跑 T5	肌 P2	转换 T3	休	骑 L15	转换 T1
		游 T3	休	游 F9		休	游 OW2
12 减量周	休	跑 T3	转换 T4	骑 E4	休	比赛 / 休息	比赛 / 休息
		游 T10	休	游 E5			

半标铁
25.75
千米
12周

奥运标准铁人赛 (51.5 千米) 16 周入门训练计划



16 周训练时间总计 146.9 小时，训练量总计 2153.8 点

基础期  4 周		训练时间总计 35.5 小时			训练量总计 490.2 点		
周	一	二	三	四	五	六	日
1	休	跑 E3	肌 En1	骑 E6	肌 En2	跑 L7	骑 L2
		游 E6	休	游 F5	休	休	游 L10
2	休	跑 E10	肌 En1	骑 E6	肌 En2	跑 L7	骑 L1
		游 E6	休	游 F5	休	休	游 L10
3	休	跑 E12	肌 En1	骑 E8	肌 En2	跑 L6	骑 L9
		游 E3	休	游 F5	休	休	游 L10
4 减量周	休	跑 E11	肌 En5	骑 E1	肌 En6	跑 E10	骑 L8
		游 E5	休	游 F6	休	休	游 E5

标铁

51.5
千米

16 周

3

进展期



4周

训练时间总计 41.3 小时

训练量总计 570.2 点

周	一	二	三	四	五	六	日
5	休	跑 E5	肌 En1	骑 E8	肌 En2	跑 L3	骑 L9
		游 E4	休	游 F3	休	休	游 L1
6	休	跑 E12	肌 En1	骑 E8	肌 En2	跑 L3	骑 L9
		游 E7	休	游 F3	休	休	游 L1
7	休	跑 E12	肌 En1	骑 E12	肌 En2	跑 L10	骑 L4
		游 E7	休	游 F3	休	休	游 L1
8 减量周	休	跑 E3	肌 En5	骑 E3	肌 En6	跑 E10	骑 L2
		游 E1	休	游 F5	休	休	游 L3

巅峰期



4周

训练时间总计 41.3 小时

训练量总计 650.3 点

周	一	二	三	四	五	六	日
9	休	跑 I2	肌 P1	转换 I1	肌 P2	跑 L10	骑 L10
		游 I6	休	游 F7	休	休	游 L12
10	休	跑 I9	肌 P1	转换 I3	肌 P2	跑 L15	骑 L3
		游 I4	休	游 F7	休	休	游 L12
11	休	跑 I9	肌 P1	转换 I3	肌 P2	跑 L13	骑 L3
		游 I4	休	游 F7	休	休	游 L2
12 减量周	休	跑 I5	肌 P4	转换 I2	肌 P5	跑 L7	骑 E10
		游 I2	休	游 F2	休	休	游 L3

标铁

51.5

16周

4

竞赛期  4周

训练时间总计 28.8 小时

训练量总计 443.1 点

周	一	二	三	四	五	六	日
13	休	跑 T4	肌 P1	转换 T2	休	骑 L11	转换 T5
		游 T3	休	游 F10		休	游 L15
14	休	跑 T6	肌 P1	转换 T2	休	骑 L11	转换 T5
		游 T3	休	游 F10		休	游 OW1
15 减量周	休	跑 T4	肌 P4	转换 T6	休	骑 L15	转换 T1
		游 T9	休	游 E6		休	游 OW1
16 减量周	休	跑 T8	转换 T3	骑 E1	休	比赛 / 休息	比赛 / 休息
		游 T11	休	游 E5			

标 铁

51.5
千米

16周

5

半程超级铁人赛 (113 千米) 20 周入门训练计划



20 周训练时间总计 194.7 小时，训练量总计 2952.8 点

基础期  6 周			训练时间总计 56.4 小时			训练量总计 773.2 点	
周	一	二	三	四	五	六	日
1	休	跑 E10	肌 En1	骑 E13	肌 En2	跑 L7	骑 L2
		游 E6	休	游 F5	休	休	游 L10
2	休	跑 L7	肌 En1	骑 E10	肌 En2	跑 L17	骑 L1
		游 E6	休	游 F5	休	休	游 L10
3 减量周	休	跑 E3	肌 En6	骑 E1	肌 En6	跑 E10	骑 L2
		游 E5	休	游 F6	休	休	游 E1
4	休	跑 L7	肌 En3	骑 E10	肌 En7	跑 L6	骑 L9
		游 E3	休	游 F5	休	休	游 L1
5	休	跑 L6	肌 En3	骑 E8	肌 En7	跑 L6	骑 L12
		游 E4	休	游 E2	休	休	游 L1
6 减量周	休	跑 E10	肌 En8	骑 E1	肌 En9	跑 E10	骑 L2
		游 E2	休	游 F6	休	休	游 E3

进展期



4周

训练时间总计 45.3 小时

训练量总计 733.9 点

周	一	二	三	四	五	六	日
7	休	跑 I9	肌 En3	骑 I1	肌 En7	跑 L3	骑 L4
		游 I3	休	游 F7	休	休	游 L1
8	休	跑 I9	肌 En3	骑 I1	肌 En7	跑 L10	骑 L13
		游 I4	休	游 F9	休	休	游 L1
9	休	跑 I8	肌 En3	骑 I5	肌 En7	跑 L15	骑 L14
		游 I4	休	游 F7	休	休	游 L1
10 减量周	休	跑 I5	肌 En8	骑 I3	肌 En9	跑 L7	骑 L9
		游 I2	休	游 F5	休	休	游 L3

巅峰期



4周

训练时间总计 42.9 小时

训练量总计 697.2 点

周	一	二	三	四	五	六	日
11	休	跑 T7	肌 P1	骑 T2	肌 P2	跑 L13	骑 L18
		游 T2	休	游 F7	休	休	游 L12
12	休	跑 T13	肌 P1	骑 T4	肌 P2	跑 L16	骑 L19
		游 T2	休	游 F9	休	休	游 L12
13	休	跑 T1	肌 P1	骑 T6	肌 P2	跑 L12	骑 L6
		游 T1	休	游 F7	休	休	游 L12
14 减量周	休	跑 T8	肌 P4	骑 T1	肌 P5	跑 L8	骑 L10
		游 T9	休	游 F5	休	休	游 L8

半超铁

113
千米

20周

7

竞赛期  6周

训练时间总计 50.1 小时

训练量总计 748.5 点

周	一	二	三	四	五	六	日
15	休	跑 T1	肌 P3	转换 M5	休	骑 L3	转换 M9
		游 T2	休	游 F10		休	游 L2
16	休	跑 T11	肌 P3	转换 M5	休	骑 L3	转换 M9
		游 T2	休	游 F10		休	游 L16
17	休	跑 T11	肌 P3	转换 M8	休	骑 L10	转换 M9
		游 T1	休	游 F10		休	游 L15
18 减量周	休	跑 T4	肌 P4	转换 M2	休	骑 L5	转换 M7
		游 T7	休	游 E6		休	游 OW1
19 减量周	休	跑 T8	肌 P5	转换 M2	休	骑 L15	转换 M7
		游 T9	休	游 E6		休	游 OW1
20 减量周	休	跑 T8	转换 M11	骑 E1	休	比赛 / 休息	比赛 / 休息
		游 T9	休	游 E5			


半超铁
113
千米
20周

8

超级铁人赛 (226 千米) 24 周入门训练计划



24 周训练时间总计 283.3 小时，训练量总计 4264.8 点

基础期  8 周			训练时间总计 97.5 小时			训练量总计 1278.6 点	
周	一	二	三	四	五	六	日
1	休	跑 E12	肌 En1	骑 E8	肌 En2	跑 L3	骑 L4
		游 L10	休	游 F2	休	休	游 L15
2	休	跑 E6	肌 En1	骑 E2	肌 En2	跑 L10	骑 L4
		游 L10	休	游 F2	休	休	游 L15
3	休	跑 E2	肌 En1	骑 E11	肌 En2	跑 L15	骑 L13
		游 L1	休	游 F2	休	休	游 L2
4 减量周	休	跑 E10	肌 En6	骑 E3	肌 En6	跑 L7	骑 L1
		游 L3	休	游 E5	休	休	游 E6
5	休	跑 E2	肌 En3	骑 E5	肌 En7	跑 L15	骑 L13
		游 L13	休	游 F3	休	休	游 L6
6	休	跑 E8	肌 En3	骑 E14	肌 En7	跑 L13	骑 L13
		游 L7	休	游 F7	休	休	游 L6
7	休	跑 E8	肌 En3	骑 E14	肌 En7	跑 L13	骑 L16
		游 L7	休	游 F7	休	休	游 L11
8 减量周	休	跑 E10	肌 En8	骑 E8	肌 En9	跑 L17	骑 L9
		游 L2	休	游 L3	休	休	游 L8

超铁
226
千米
24 周

进展期



4周

训练时间总计 53.1 小时

训练量总计 843.2 点

周	一	二	三	四	五	六	日
9	休	跑 I1	肌 En3	骑 I4	肌 En7	跑 L14	骑 L16
		游 I4	休	游 F8	休	休	游 L11
10	休	跑 I4	肌 En3	骑 I6	肌 En7	跑 L18	骑 L17
		游 I4	休	游 F8	休	休	游 L11
11	休	跑 I7	肌 En3	骑 I7	肌 En7	跑 L18	骑 L17
		游 I1	休	游 F8	休	休	游 L9
12 减量周	休	跑 I5	肌 En8	骑 I2	肌 En9	跑 L3	骑 L4
		游 I7	休	游 E7	休	休	游 L15

超铁

226

24周

10

巅峰期



6周

训练时间总计 77.4 小时

训练量总计 1211.7 点

周	一	二	三	四	五	六	日
13	休	跑 T12	肌 P1	骑 T3	肌 P2	跑 L11	骑 L17
		游 T6	休	游 F8	休	休	游 L9
14	休	跑 T10	肌 P1	骑 T5	肌 P2	休	骑 BD1
		游 T8	休	游 E7	休	休	游 L12
15 减量周	休	跑 T2	肌 P4	骑 T4	肌 P5	跑 L16	骑 L12
		游 T7	休	游 E6	休	休	游 L15
16	休	跑 T10	肌 P1	骑 T7	肌 P2	跑 L2	骑 L17
		游 T8	休	游 F8	休	休	游 L11
17	休	跑 T14	肌 P1	骑 T7	肌 P2	休	骑 BD1
		游 T12	休	游 E7	休	休	游 L12
18 减量周	休	跑 T2	肌 P4	骑 T4	肌 P5	跑 L10	骑 L4
		游 T7	休	游 E6	休	休	游 L8

超铁

226

24周

竞赛期



6周

训练时间总计 55.3 小时

训练量总计 931.3 点

周	一	二	三	四	五	六	日
19	休	跑 T14	肌 P3	转换 M1	休	骑 T8	转换 M3
		游 T12	休	游 F10		休	游 L14
20	休	跑 T9	肌 P3	转换 M6	休	骑 T9	转换 M3
		游 T4	休	游 F4		休	游 L5
21	休	跑 T9	肌 P3	转换 M4	休	骑 T8	转换 M10
		游 T4	休	游 F4		休	游 L4
22 减量周	休	跑 T7	肌 P4	转换 M11	休	骑 L10	转换 M9
		游 T2	休	游 F10		休	游 OW3 /
23 减量周	休	跑 T4	肌 P5	转换 M11	休	骑 L5	转换 M8
		游 T5	休	游 E6		休	游 OW3
24 减量周	休	跑 T8	转换 M11	骑 E6	休	比赛 / 休息	比赛 / 休息
		游 T11	休	游 E6			

超铁

226

24周

12

【 F 课表 】 游泳



游 F1

训练时间: 50 分钟

训练量: 6.7 点

项目	持续时间	休息时间	重复次数
热身游	00:05:00	00:01:30	1
浮板打水	00:05:00	00:01:30	1
25 米双手摇橹	—	00:00:30	1
50 米单手前伸侧姿打水 + 100 米 3-1 游	—	00:00:30	2
E 强度游	00:05:00	00:01:00	1
徒手打水	00:05:00	00:01:30	1
放松游	00:03:00	—	1

注：在技术课表中某些项目的持续时间为“—”的原因在于训练的重点是要把动作做好，因此并没有限定持续时间。

游 F2		训练时间: 55 分钟 训练量: 7.3 点	
项目	持续时间	休息时间	重复次数
热身游	00:05:00	00:01:30	1
浮板打水	00:05:00	00:01:30	1
25 米双手摇橹	—	00:00:30	2
50 米单手前伸侧姿打水 + 100 米 3-1 游	—	00:00:30	3
E 强度游	00:05:00	00:01:00	1
徒手打水	00:05:00	00:01:30	1
放松游	00:03:00	—	1
游 F3		训练时间: 60 分钟 训练量: 7.7 点	
项目	持续时间	休息时间	重复次数
热身游	00:05:00	00:01:30	1
50 米 Catch-up	—	00:00:30	4
25 米双手摇橹	—	00:00:30	2
50 米单手前伸侧姿打水 + 150 米 3-1 游 + 100 米浮板打水	—	00:00:30	3
E 强度游	00:10:00	00:01:00	1
放松游	00:03:00	—	1

注: 在技术课表中某些项目的持续时间为“—”的原因在于训练的重点是要把动作做好, 因此并没有限定持续时间。