



铁人三项 自主训练 关键技术手册

科学的
全能套装
计划

攻克 25.75km、113km、51.5km、226km 初次铁人赛

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—— 关键技术



徐国峰 罗誉寅 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

铁人三项自主训练手册 : 关键技术+训练课表+铁人
日志 : 全3册 / 徐国峰, 罗誉寅著. -- 北京 : 人民邮
电出版社, 2016. 10

(悦动空间)

ISBN 978-7-115-43152-3

I. ①铁… II. ①徐… ②罗… III. ①铁人三项全能
运动—运动训练—手册 IV. ①G888.12-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第186163号

版权声明

中文简体字版 © 2016 年, 由人民邮电出版社出版。

本书由城邦文化事业股份有限公司(脸谱出版)正式授权, 经由 CA-LINK
International LLC 代理, 由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同
意, 不得以任何形式任意重制、转载。

◆ 著 徐国峰 罗誉寅

责任编辑 王朝辉

执行编辑 杜海岳

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>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 9.625

2016 年 10 月第 1 版

字数: 281 千字

2016 年 10 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-8754 号

定价: 69.00 元(全三册)

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

目 录



前言	5
第 1 章 铁人三项运动基础知识	7
第 2 章 训练强度与训练配速	17
第 3 章 技术训练动作	37
第 4 章 力量训练动作	47
第 5 章 不同课表的训练目的	67
第 6 章 初次参赛 Q & A	75



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 ——

关键技术



徐国峰 罗誉寅 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

铁人三项自主训练手册：关键技术+训练课表+铁人
日志：全3册 / 徐国峰，罗誉寅著. — 北京：人民邮
电出版社，2016.10

(悦动空间)

ISBN 978-7-115-43152-3

I. ①铁… II. ①徐… ②罗… III. ①铁人三项全能
运动—运动训练—手册 IV. ①G888.12-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第186163号

版权声明

中文简体字版 © 2016 年，由人民邮电出版社出版。

本书由城邦文化事业股份有限公司（脸谱出版）正式授权，经由 CA-LINK International LLC 代理，由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

-
- ◆ 著 徐国峰 罗誉寅
 - 责任编辑 王朝辉
 - 执行编辑 杜海岳
 - 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>
 - 北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

 - ◆ 开本：880×1230 1/32
 - 印张：9.625 2016 年 10 月第 1 版
 - 字数：281 千字 2016 年 10 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2015-8754 号
-

定价：69.00 元(全三册)

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

内 容 提 要

这是一套铁人三项个人自主训练的完全攻略，内含关键技术、训练课表、铁人日志 3 册。关键技术册，讲解了铁人三项运动的关键技术，包括训练强度与配速策略、技术训练动作、力量训练动作、不同课表的训练目的等，全方位帮助读者突破游 / 骑 / 跑的关键障碍。训练课表册，针对半程标准铁人赛（25.75 千米）、奥运标准铁人赛（51.5 千米）、半程超级铁人赛（113 千米）和超级铁人赛（226 千米）分别给出了全面的训练总课表，同时详细列出了不同强度的游 / 骑 / 跑训练项目的具体内容。铁人日志册是帮助读者记录个人铁人三项自主训练的专用日志，读者可自定训练周期和目标，依据记录找出弱项，突破自己。

本套书适合广大的铁人三项爱好者阅读，尤其适合初级爱好者参考使用。其中的训练设计，可以帮助读者根据自己当前的体能水平调节训练强度，完成无论是哪种距离的初次铁人赛。

目录



前言	5
第 1 章 铁人三项运动基础知识	7
第 2 章 训练强度与训练配速	17
第 3 章 技术训练动作	37
第 4 章 力量训练动作	47
第 5 章 不同课表的训练目的	67
第 6 章 初次参赛 Q & A	75



前言




赛场上朋友的需求，启发了我们写作本书的灵感

这些年来，我们遇到过不少原本喜欢游泳、骑自行车或跑步的朋友，开始对铁人三项感兴趣，并对参加铁人三项比赛有一种憧憬与向往。他们想要挑战铁人三项，但心里却又害怕，也不知道该如何开始。所以这几年在赛场上最常被问到的问题是：“要练多久才能完成一场铁人三项比赛？”“该怎么练？”“可不可以帮我列一份训练课表？”

每当被问到这样的问题，我们就会有一股想帮助他们热情涌出，因为完成一场铁人三项赛，并没有想象中那么难。只要了解一些基本的训练知识，如周期化、关键的力量训练动作与铁人三项运动的技术，再通过有计划的训练，只要是四肢健全的人，都能够完成一场标铁（51.5千米），甚至只要有决心执行完本书超铁训练课表的人，都能完成铁人三项赛最终挑战226千米（游3.8千米+骑180千米+跑42.195千米）的超铁。

但所谓“有计划的训练”，并不是在赛场上站着闲聊就能构想出来的，它需要坐下来，用科学训练的逻辑想一遍，再依周期化原则列出不同强度的课表；而且，为了提升训练效率、避免刚接触规律训练时最可能发生的运动伤害，必须把力量与技术训练整合进体能训练之中，以及考虑每个人当前的能力与每周可训练的时间等，要顾及的细节相当多。

当我们这样跟赛场上的朋友解释时，许多朋友异口同声地说：“那你为什么不写几份训练计划，让我们可以带着去训练？”这句话启发了我们撰写本套书的灵感——整理铁人三项训练的逻辑与细节，为想要挑战标



铁或超铁的人，列一份铁人三项入门课表。让他们先通过本套书学习基本的科学训练知识，再用自己的身体体验这些知识所带来的成效，一步步迈入铁人生活。

让更多人通过科学训练，迈入铁人三项的世界

自从2010年《铁人三项——游泳、自行车、跑步三项全能运动入门》出版以来，不少朋友因为这本书，进入了铁人三项的迷人世界。现在，我们希望通过这套书，进一步将科学训练的方法分享给更多喜欢耐力运动的朋友，让大家明白，这种极限体能运动并不像人们印象中的“对身体伤害很大”，也不是只限于某些人才能完成。只要有心，依照书中的课表逐步训练，每个人都能通过有计划的训练，带着健康快乐的身心，通过铁人三项比赛的终点线。

徐国峰、罗誉寅

第 1 章



铁人三项运动基础知识



铁人三项是由传统的 3 项耐力运动——游泳、骑车、跑步——所组成的一种新兴的运动项目，虽然看起来挑战的门槛很高，但其实只要经过有计划的训练，任何身体健康的人都能完赛。本章的目的是概述铁人三项训练计划的原理与原则，让你能从半程标准铁人赛开始，逐步完成各种距离的铁人三项赛。

——第一场铁人三项比赛的诞生——



第一场“铁人距离(Ironman Distance)”的三项赛,诞生于1978年某天的下午,在夏威夷某个酒吧内的几位美国海军同僚在酒酣耳热之际,讨论着岛上知名的3场耐力竞赛,几位爱好运动的军官争辩着哪一种耐力运动的选手体能最好。指挥官约翰·柯林斯(John Collins)看到大家争辩不休没个结论,便提议结合这3种比赛,看哪一种专长的运动员能最先完成。

因此,1978年在夏威夷举办了第一场超铁,每一位参赛者都要先下水游完3.8千米的距离,接着骑180千米的自行车,最后还要跑完一个42.195千米的马拉松,总距离为226千米。

当时夏威夷岛上的3场耐力竞赛

威基基游泳赛(Waikiki Roughwater Swim): 3.862千米

欧胡自行车环岛赛(Around-Oahu Bike Race): 185千米

檀香山马拉松(Honolulu Marathon): 42.195千米

注:后来标准超铁的距离,游泳改成3.8千米、自行车改成180千米。

铁人三项比赛发展到后来,为增加比赛的可视性,也为了能让入门者享受到三项运动的乐趣,将距离缩短,增加了113千米、51.5千米与25.75千米3种不同距离的比赛。其中51.5千米为目前亚运会与奥运会比赛的标准距离,所以该项比赛又称为“标铁”。

铁人三项的 4 种比赛距离

	游泳	自行车	跑步	总距离	备注
半程标准铁人赛	750 米	20 千米	5 千米	25.75 千米	专为刚入门者、高中生或大学生所举办的比赛，简称“半标铁”
奥运标准铁人赛	1.5 千米	40 千米	10 千米	51.5 千米	简称“标铁”或“51.5”
半程超级铁人赛	1.9 千米	90 千米	21 千米	113 千米	简称“半超铁”或“113”
超级铁人赛	3.8 千米	180 千米	42.2 千米	226 千米	简称“超铁”或“226”

——为 4 种赛事设计的铁人三项入门训练计划——



本书所设计的 4 种训练计划（包括半标铁、标铁、半超铁与超铁），比较适合刚入门的朋友。不管你是第一次选择参加标铁，或是刚打算从标铁进军超铁，只要你所设定的目标赛事是你第一次挑战的距离，都可以依从本套书的课表进行自我训练。假如你已经在铁人赛中摸爬滚打多年，也有丰富的训练和比赛经验，本套书的课表就不适合你了，因为本套书的课表都是专为上述 4 种距离的入门挑战者所设计的，主要是为了帮助他们顺利完赛，并不适合追求个人最佳成绩的铁人们采用。如果你还没接触过科学的训练知识，而正想自己设计一份以完赛为目标的周期化训练课表，本套书的设计说明，正好可以让你了解一些训练课表的设计原则。

本套书的设计，可让每个读者依据自己目前的体能水平调整训练强度，并依据课表完成自己人生中的初次铁人三项赛（不管是半标铁、标铁、半超铁或超铁）。如果你在完成后，还想继续练习、突破成绩、追求更好的表现，可以使用耐力网的在线个性化课表。耐力网是一个由本套书的



作者徐国峰、罗誉寅和耐力网团队依科学训练逻辑共同规划、精心打造的服务网站。只要上网输入你近期的成绩、目标赛事的距离与日期，网站程序便会依据你的需求，自动产生符合你当前体能与目标的周期化训练课表。

——我适合参加哪种铁人赛？——



以下针对4种距离赛事所设计的入门训练计划，会先说明适用对象以及执行这份计划前的能力要求。你可以先确认自己的能力以及参赛目标，若与说明相符，再依此计划执行。

首先，每份计划都会先简述周期的划分方式，以及各周期中每星期的训练次数与需要注意的事项。

1. 半程标准铁人赛(25.75千米)12周入门训练计划

适用对象及说明：

- › 准备要完成第一场半标铁。
- › 能在游泳池连续游完1000米(连续是指全程脚不落地)。
- › 已有一辆自行车与适合跑步的装备。
- › 半程标铁需完成游泳750米→骑行20千米→跑步5千米，距离相对较短，所以总共安排了12周的训练计划，分为4个周期——基础期、进展期、巅峰期和竞赛期，每个周期为3周。
- › 每周会进行3次游泳、两次跑步、两次骑车、两次力量训练，而在第三和第四周期将会加入一些转换训练，让双脚熟悉骑完后马上跑步

的感觉。

- › 每隔两周会安排一次减量周 (Taper)，使身体从疲劳中恢复，让体能得到进一步的提升。
- › 周末是长程训练日，目的是建立良好的有氧基础。
- › 如果当周时间有限，至少要安排 3 天进行训练，其中至少要包含一次力量训练 (预防运动伤害的关键)。

2. 奥运标准铁人赛 (51.5 千米) 16 周入门训练计划

适用对象及说明:

- › 已经完成过一场半标铁。
- › 能在游泳池连续游完 1500 米 (连续是指全程脚不落地)。
- › 准备要完成第一场标铁。
- › 比赛距离为半标铁的两倍，所以安排了 16 周的训练计划，分为 4 个周期——基础期、进展期、巅峰期和竞赛期，每个周期为 4 周。
- › 每周会进行 3 次游泳、两次跑步、两次骑车、两次力量训练，而在第三、第四周期将会加入一些转换训练，以尽快适应比赛的流程。
- › 每隔 3 周会安排一次减量周，并在比赛前安排连续两周的减量训练，使身体从疲劳中恢复，让体能得到进一步的提升。
- › 周末是长程训练日，目的是建立良好的有氧基础。
- › 如果当周时间有限，至少要安排 3 天进行训练，其中至少要包含一次力量训练 (预防运动伤害的关键)。

3. 半程超级铁人赛 (113 千米) 20 周入门训练计划

适用对象及说明:

- › 已经完成过一场标铁。
- › 曾经完成过半程马拉松 (21 千米)。

- › 准备要完成第一场半超铁。
- › 共 20 周的训练计划，分为 4 个周期——基础期（6 周）、进展期（4 周）、巅峰期（4 周）和竞赛期（6 周）。
- › 每周会进行 3 次游泳、两次跑步、两次骑车、两次力量训练，训练时间比前面两个训练计划都要长，在最后一个周期会加入一些转换训练。
- › 每隔 2 ~ 3 周会安排一次减量周，并在比赛前安排连续 3 周的减量训练，让身体以最佳的状态迎接 113 千米的挑战。
- › 周末是长程训练日，对于想要挑战 113 千米距离的铁人来说十分重要，所以每周一定要尽可能完成计划中的 E 课表及 L 课表。
- › 每周至少要安排 4 天进行训练，其中至少要包含一次力量训练（预防运动伤害的关键）。

4. 超级铁人赛（226 千米）24 周入门训练计划

适用对象及说明：

- › 已经完成过一场半超铁。
- › 曾经完成过全程马拉松（42.195 千米）。
- › 准备要完成第一场超铁。
- › 共 24 周的训练计划，分为 4 个周期——基础期（8 周）、进展期（4 周）、巅峰期（6 周）和竞赛期（6 周）。
- › 由于铁人 226 千米比赛持续的时间非常长，所以把基础期加长到 8 周，为身体建立更稳固的有氧基础，以应对如此严酷的比赛。
- › 每隔 2 ~ 3 周会安排一次减量周，并在比赛前安排连续 3 周的减量训练，让身体以最佳的状态迎接长达 226 千米的挑战。
- › 周末是长程训练日，对于想要挑战 226 千米距离的铁人来说十分重要，所以每周一定要尽可能完成计划中的 E 课表及 L 课表。

- 每周至少要安排 4 天进行训练，其中至少要包含一次力量训练（预防运动伤害的关键）。
- 在巅峰期安排了两次“Big Day”长时间训练日，请一定要空出时间把课表完成，让自己提早体会超长时间运动时身体的反应，以及可以借此机会尝试不同的补给方式，并拟定出比赛当天的补给策略；完成“Big Day”课表之后，完赛的信心一定能大大提升！

注：不管是要执行哪一份训练计划，如果身体有任何不适或疼痛，请先休息再向专业人士咨询，千万不要勉强进行训练。

如何进行自主训练？



假若你没有教练，该如何进行自主训练呢？首先必须了解，铁人三项训练按目的来划分可分为三大类：技术训练、体能训练与力量训练。

体能可以通过规律的游、骑、跑来锻炼，它就好比是一辆汽车的发动机，越锻炼功率越强大。但是，如果一辆汽车功率太强，而车壳和轮轴不够强韧，后果可能不堪设想，这就是耐力训练会造成运动伤害的主因。也就是说，在练铁人三项时加入力量训练，可以协助你降低运动伤害的风险。此外，学习铁人三项的技术，好比在训练赛车手的开车技术。技术训练除了能让动作变得更优美，还能提升肌纤维使用的效率，让你用更少的能量跑更长的距离。

当然，铁人三项训练的核心仍在体能，而在体能训练进行中又需顾及不同的训练强度，让不同的强度依据周期化原则，有规律地刺激身体，