

# 技术

TECHNIQUE

悦动力空间  
跑步训练

# 体能

CONDITIONING

# 心理

WILLPOWER

# 力量

STRENGTH



马拉松  
全方位科学训练指南  
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

682  
134

马拉松  
全方位科学训练指南

心理  
WILLPOWER  
技术

TECHNIQUE

力量  
STRENGTH  
体能

CONDITIONING



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

马拉松全方位科学训练指南：体能、力量、技术、心理 / 徐国峰, 罗誉寅著. — 北京：人民邮电出版社, 2016. 10

(悦动空间·跑步训练)  
ISBN 978-7-115-43326-8

I. ①马… II. ①徐… ②罗… 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200097号

- 
- ◆ 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>  
北京缤索印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：690×970 1/16  
印张：15.5 2016年10月第1版  
字数：264千字 2016年10月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2015-8002号

---

定价：59.00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

原著作名:《体能! 技术! 肌力! 心志! 全方位的马拉松科学化训练》

原出版社: 远流出版事业股份有限公司

作者: 徐国峰

中文简体字版 © 2016 年, 由人民邮电出版社出版。

本书由远流出版事业股份有限公司正式授权, 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。

## 内容提要

这是一本全方位介绍马拉松科学训练的指南, 讲解了如何从体能、力量、技术这3个方面进行科学训练, 并对跑步心理展开探讨。书中还给出了不同水平、不同难度的训练方案, 帮助跑者进行科学系统的自主训练。读者通过扫描书中的二维码, 可以观看步频与身体振幅、跑步能量系统、正确的脚步落地位置和落地时间等教学视频, 切实提高跑步水平。

作者潜心研究跑步多年, 将自己对跑步的热情化成文字, 完成了这本理论与实践相结合的指导书。它将带你将在42.195公里的马拉松竞赛中尽情发挥训练成果, 真正感受跑步的乐趣。

本书适合广大跑步爱好者参考, 尤其适合初跑者以及处在瓶颈期希望进一步提高成绩的跑者阅读。

本书将带你通过知识与理论的荒林，  
并用简单的方式教你如何把这些知识运用在训练和提升运动表现上。

要写一写关于国峰和他的工作对我来说很容易。几年前，我因为国峰翻译了我的书《跑步，该怎么跑？》而开始与他熟识。当年我造访中国台湾，有机会跟他谈论了许多关于跑步和铁人三项的训练与教学议题，我因此对他个人身兼作家、教练和老师的身份，有着极为深刻的印象。在他身上我看到一些珍贵的人格特质——他的真，而且我从没见过他以先入为主的观念反驳他人。他在面对各种年龄层、社会阶层与知识背景的人时，都以诚恳与谦卑的态度倾听，并用自己的方式慷慨且友善地分享他的知识。他总是耐心聆听，并试着努力去了解对方说的话，而非抢着发表自己的意见。

“助人为快乐之本”是他的人生哲学，这让他保持好奇心，也是他致力于翻译与写作工作的一股驱动力。当我和他讨论中国古代哲学思想时，我察觉到 he 对于真理拥有敏锐的洞察力与智慧，再加上他对此研究主题的浓厚兴趣，完美地组合成他个人独有的观点，将如何进行马拉松训练与比赛的知识带给其他读者。

这本书不只是知识的汇集，它是作者经过深思熟虑、将多位研究者关于马拉松训练与运动表现的知识用自己的智慧转化而成的结晶。国峰用自己的观点带领读者理解这些晦涩的理论知识，他将带你通过知识与理论的荒林，并用简单的方式教你如何把这些知识运用在训练和提升运动表现上。我确信你能通过本书来达成自己的目标。

尼可拉斯·罗曼诺夫博士

《跑步，该怎么跑？》作者/姿势跑法创始人

It is an easy job to write about Kuo Feng and his work. Since I was acquainted with him several years ago as a translator of my book “Pose Method of Running” , and then visiting him in Taiwan area and discussing over many topics related to training, teaching in running and triathlon, I got very nice impression on him as a person and writer, coach and teacher. There is very valuable commodity about him – he is very true in any appearance, without predisposed opinion and opposing attitude. He is generous and friendly in his approach to people of any age, social level and knowledge, with sincere attention and humble point of view on himself. He rather ready to listen others and make an effort to understand them, rather than push his point of view ahead. His life’s philosophy is to help people and this is driving force behind his curiosity and efforts to translate and write books. Together with his sharp sense of the truth, intelligence, which I was a witness discussing with him ancient Chinese philosophy, and deep interest in a subject he is studying, it brings a perfect combination of someone who wants to share with you – reader, individual vision of how to accomplish your marathon training and racing.

This book is not a compilation, but thoughtful and wise interpretation of work of several different writers related to marathon training and performance. Kuo Feng is bringing to you his own vision of this difficult field of knowledge and taking you through the wild forest of facts and theories to the simple implementation to your own training and performance. This is true and right guidance from the inside man. It is a way to your successful performance and I am sure about this.

Dr. Romanov, Ph.D.

Author and Founder of the Pose Method



# 马拉松全方位科学训练指南 体能、力量、技术、心理

## 目录

### 1 Chapter

## 马拉松的乐趣何在

人类是最耐跑的哺乳动物	10
运动与懒惰，同是动物求生与延续生命的必要手段	12

### 2 Chapter

## 让我们开始科学训练

身体素质由力量和体能组成	17
将身体打造成长跑机器	18
马拉松训练金字塔	19
科学不谈教练对错，只追寻自然的原理	20
科学训练的核心概念在于量化	21

# 3

Chapter

## 跑步的体能该怎么练

量化体能的关键指标：最大摄氧量（VO <sub>2</sub> max）	25
马拉松的燃料来源	28
强化你的有氧系统	32
定义训练强度	34
找到自己的训练强度区间	48
如何得知自己的训练是否有效	68
马拉松的周期化体能训练进程：E→I→T→M	74

# 4

Chapter

## 跑步力量： 强韧的肌肉是跑马拉松的基础

身体并不会越跑越强	80
马拉松跑者也要进行力量训练的7个理由	81
为何我们要特别训练跑者的臀部肌肉	86
马拉松的力量该怎么练	87
周期化的力量训练原则与安排方式	105
马拉松跑者的周期化力量训练	108
按摩与拉伸是为了让跑步的肌肉维持长度与弹性	132



## 5 Chapter

# 跑步技术：学习不易受伤、效率与速度兼备的跑法

怎么跑比较不容易受伤	141
怎么跑比较轻松省力	154
怎么跑比较快？加速的关键是什么	158
跑步技术训练动作	166

## 6 Chapter

# 马拉松训练计划

课表内名词与符号说明	173
18周初马完赛计划	173
20周全马“破5”训练计划	179
22周全马“破4”训练计划	186
24周全马“破3”训练计划	193
每次执行课表前的动态拉伸	201
训练计划中的力量课表总览	204

## 7 Chapter

# 跑者的意志力

意志力的3股力量	211
善用你水塔里有限的意志力	219

# 8 Chapter

## 跑步有什么用

跑者的寿命比较长	226
跑步是“体”，创作是“用”	228
身体即我们这群跑者所要创造的作品	230
跑步家	231
跑步的疗效	234

# 附录

## 比赛中的配速策略

如何利用心率计跑出最佳成绩	243
半马比赛策略	243
全马比赛策略	243
心率计的警示功能：让心率计成为你赛场上的好伙伴	244
马拉松配速时间表	245

G82  
134

悦动空间  
跑步训练

1569082

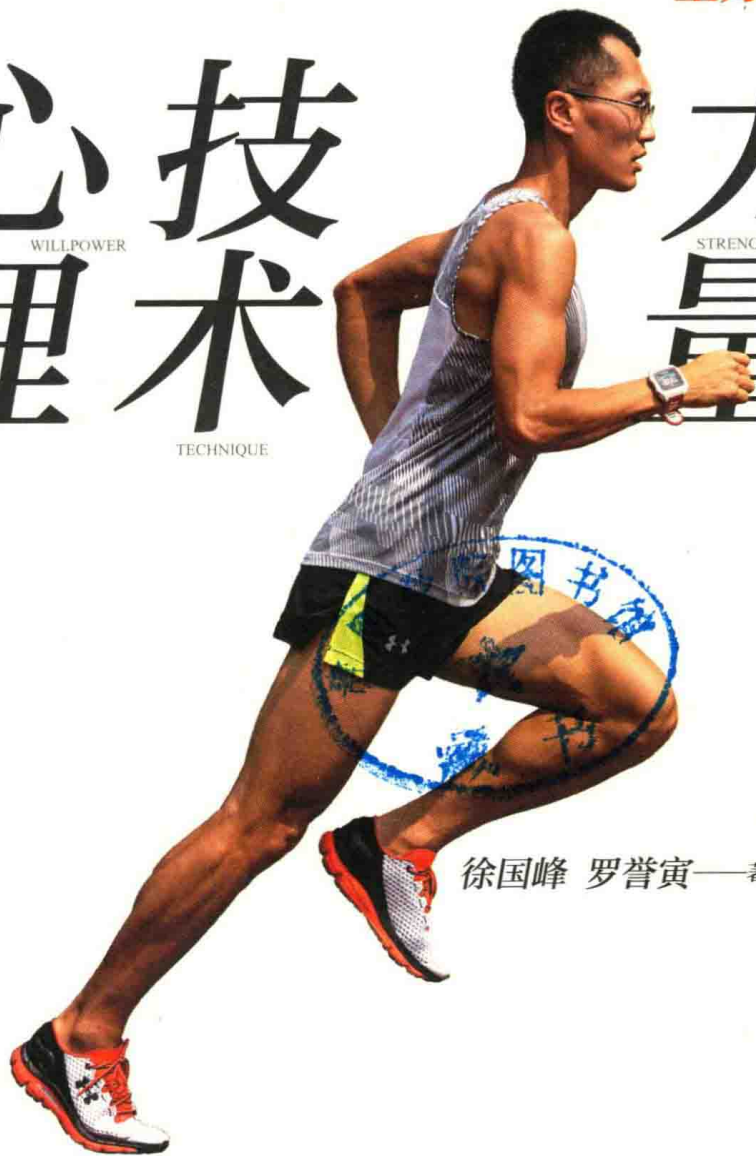
马拉松  
全方位科学训练指南

心理  
WILLPOWER  
技术

TECHNIQUE

力量  
STRENGTH  
体能

CONDITIONING



徐国峰 罗誉寅——著

贵阳学院图书馆



GYXY1569082

人民邮电出版社

北京

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 版权声明

原著作名:《体能! 技术! 肌力! 心志! 全方位的马拉松科学化训练》

原出版社: 远流出版事业股份有限公司

作者: 徐国峰

中文简体字版 © 2016 年, 由人民邮电出版社出版。

本书由远流出版事业股份有限公司正式授权, 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。

## 内容提要

这是一本全方位介绍马拉松科学训练的指南, 讲解了如何从体能、力量、技术这3个方面进行科学训练, 并对跑步心理展开探讨。书中还给出了不同水平、不同难度的训练方案, 帮助跑者进行科学系统的自主训练。读者通过扫描书中的二维码, 可以观看步频与身体振幅、跑步能量系统、正确的脚步落地位置和落地时间等教学视频, 切实提高跑步水平。

作者潜心研究跑步多年, 将自己对跑步的热情化成文字, 完成了这本理论与实践相结合的指导书。它将带你将在42.195公里的马拉松竞赛中尽情发挥训练成果, 真正感受跑步的乐趣。

本书适合广大跑步爱好者参考, 尤其适合初跑者以及处在瓶颈期希望进一步提高成绩的跑者阅读。

**本书将带你通过知识与理论的荒林，  
并用简单的方式教你如何把这些知识运用在训练和提升运动表现上。**

要写一写关于国峰和他的工作对我来说很容易。几年前，我因为国峰翻译了我的书《跑步，该怎么跑？》而开始与他熟识。当年我造访中国台湾，有机会跟他谈论了许多关于跑步和铁人三项的训练与教学议题，我因此对他个人身兼作家、教练和老师的身份，有着极为深刻的印象。在他身上我看到一些珍贵的人格特质——他的真，而且我从没见过他以先入为主的观念反驳他人。他在面对各种年龄层、社会阶层与知识背景的人时，都以诚恳与谦卑的态度倾听，并用自己的方式慷慨且友善地分享他的知识。他总是耐心聆听，并试着努力去了解对方说的话，而非抢着发表自己的意见。

“助人为快乐之本”是他的人生哲学，这让他保持好奇心，也是他致力于翻译与写作工作的一股驱动力。当我和他讨论中国古代哲学思想时，我察觉到 he 对于真理拥有敏锐的洞察力与智慧，再加上他对此研究主题的浓厚兴趣，完美地组合成他个人独有的观点，将如何进行马拉松训练与比赛的知识带给其他读者。

这本书不只是知识的汇集，它是作者经过深思熟虑、将多位研究者关于马拉松训练与运动表现的知识用自己的智慧转化而成的结晶。国峰用自己的观点带领读者理解这些晦涩的理论知识，他将带你通过知识与理论的荒林，并用简单的方式教你如何把这些知识运用在训练和提升运动表现上。我确信你能通过本书来达成自己的目标。

**尼可拉斯·罗曼诺夫博士**

**《跑步，该怎么跑？》作者/姿势跑法创始人**

It is an easy job to write about Kuo Feng and his work. Since I was acquainted with him several years ago as a translator of my book “Pose Method of Running” , and then visiting him in Taiwan area and discussing over many topics related to training, teaching in running and triathlon, I got very nice impression on him as a person and writer, coach and teacher. There is very valuable commodity about him – he is very true in any appearance, without predisposed opinion and opposing attitude. He is generous and friendly in his approach to people of any age, social level and knowledge, with sincere attention and humble point of view on himself. He rather ready to listen others and make an effort to understand them, rather than push his point of view ahead. His life’s philosophy is to help people and this is driving force behind his curiosity and efforts to translate and write books. Together with his sharp sense of the truth, intelligence, which I was a witness discussing with him ancient Chinese philosophy, and deep interest in a subject he is studying, it brings a perfect combination of someone who wants to share with you – reader, individual vision of how to accomplish your marathon training and racing.

This book is not a compilation, but thoughtful and wise interpretation of work of several different writers related to marathon training and performance. Kuo Feng is bringing to you his own vision of this difficult field of knowledge and taking you through the wild forest of facts and theories to the simple implementation to your own training and performance. This is true and right guidance from the inside man. It is a way to your successful performance and I am sure about this.

Dr. Romanov, Ph.D.

Author and Founder of the Pose Method



# 马拉松全方位科学训练指南 体能、力量、技术、心理

## 目录

### 1 Chapter

## 马拉松的乐趣何在

人类是最耐跑的哺乳动物	10
运动与懒惰，同是动物求生与延续生命的必要手段	12

### 2 Chapter

## 让我们开始科学训练

身体素质由力量和体能组成	17
将身体打造成长跑机器	18
马拉松训练金字塔	19
科学不谈教练对错，只追寻自然的原理	20
科学训练的核心概念在于量化	21

# 3

Chapter

## 跑步的体能该怎么练

量化体能的关键指标：最大摄氧量（ $VO_2\max$ ）	25
马拉松的燃料来源	28
强化你的有氧系统	32
定义训练强度	34
找到自己的训练强度区间	48
如何得知自己的训练是否有效	68
马拉松的周期化体能训练进程：E→I→T→M	74

# 4

Chapter

## 跑步力量： 强韧的肌肉是跑马拉松的基础

身体并不会越跑越强	80
马拉松跑者也要进行力量训练的7个理由	81
为何我们要特别训练跑者的臀部肌肉	86
马拉松的力量该怎么练	87
周期化的力量训练原则与安排方式	105
马拉松跑者的周期化力量训练	108
按摩与拉伸是为了让跑步的肌肉维持长度与弹性	132



## 5 Chapter

# 跑步技术：学习不易受伤、效率与速度兼备的跑法

怎么跑比较不容易受伤	141
怎么跑比较轻松省力	154
怎么跑比较快？加速的关键是什么	158
跑步技术训练动作	166

## 6 Chapter

# 马拉松训练计划

课表内名词与符号说明	173
18周初马完赛计划	173
20周全马“破5”训练计划	179
22周全马“破4”训练计划	186
24周全马“破3”训练计划	193
每次执行课表前的动态拉伸	201
训练计划中的力量课表总览	204

## 7 Chapter

# 跑者的意志力

意志力的3股力量	211
善用你水塔里有限的意志力	219