

# HANSONS

益跑丛书

# HALF MARATHON METHOD

## 汉森半程 马拉松训练法

卢克·汉弗莱 (Luke Humphrey)

【美】基斯·汉森 (Keith Hanson)

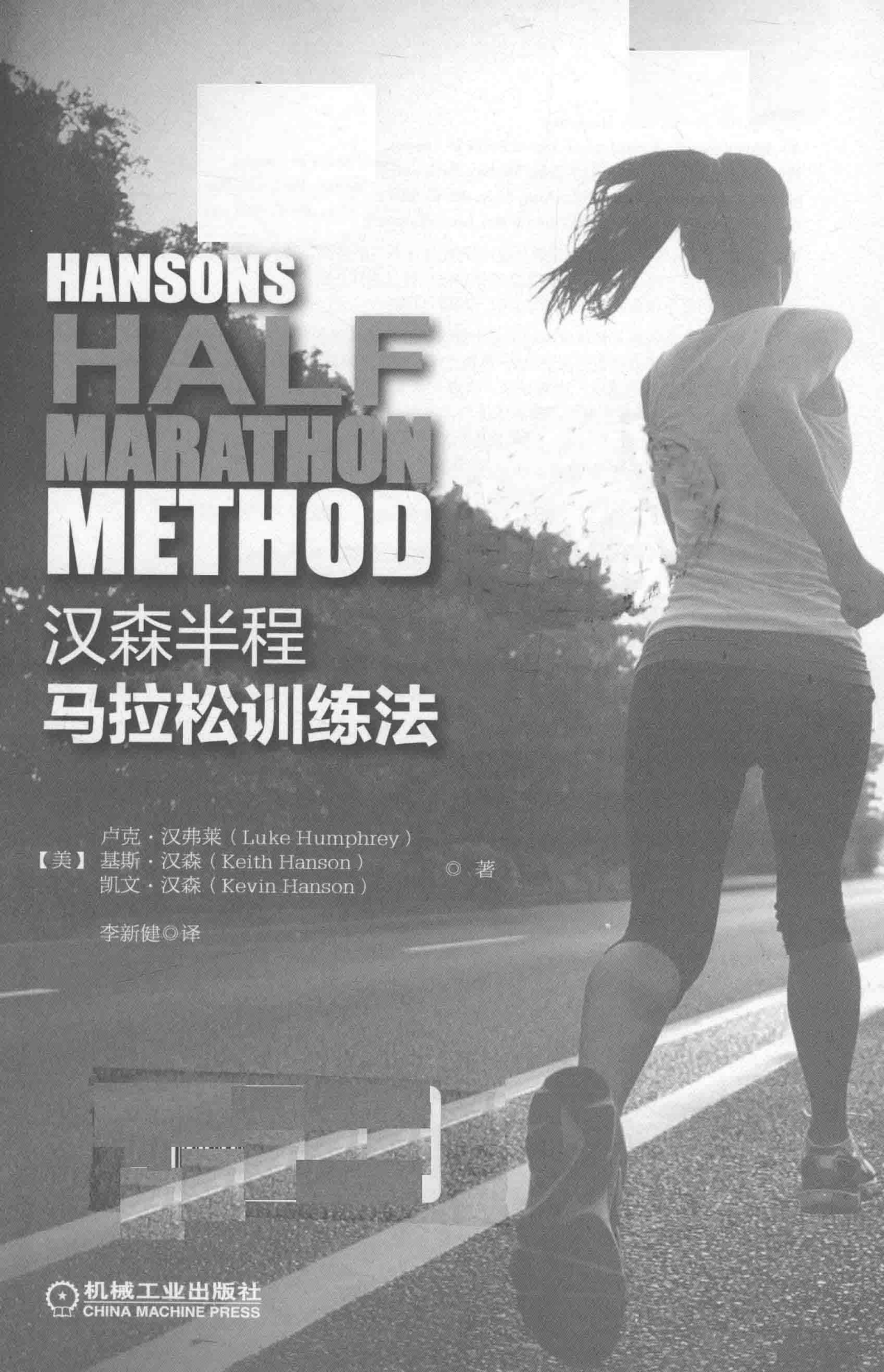
凯文·汉森 (Kevin Hanson)

◎◎ 著

李新健◎译



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



# HANSONS HALF MARATHON METHOD

## 汉森半程 马拉松训练法

卢克·汉弗莱 (Luke Humphrey)

【美】基斯·汉森 (Keith Hanson)

凯文·汉森 (Kevin Hanson)

◎ 著

李新健◎译

Copyright © 2014 by Luke Humphrey

All rights reserved. Printed in the United States of America.

This title is published in China by China Machine Press with license from Velo Press. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 Velo Press 授权机械工业出版社在中国境内（不包括香港、澳门特别行政区以及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2015-7444

许多经验丰富的跑者都从汉森训练法中获益，这些来自世界各地的跑者创造了自己的最佳马拉松成绩。与此同时，该方法也应用于汉森-布鲁克斯训练营，效果同样出色，从这里走出的世界冠军非常多。继《汉森马拉松训练法》出版以来，汉森书籍编辑团队再次发力，推出《汉森半程马拉松训练法》，将独一无二且确实有效的汉森训练法引入半程马拉松的训练中。汉森半程马拉松训练法虽然主要针对入门级和水平较高的跑者，但其中提到的以安全完赛为目标的训练计划，对新手同样适用。汉森半程马拉松训练法可以让所有跑者发挥出最大潜力。

## 图书在版编目（CIP）数据

汉森半程马拉松训练法 / (美) 卢克·汉弗莱 (Luke Humphrey), (美) 基斯·汉森 (Keith Hanson), (美) 凯文·汉森 (Kevin Hanson) 著; 李新健译. —北京: 机械工业出版社, 2016. 7

书名原文: Hansons Half-Marathon Method: Run Your Best Half-Marathon the Hansons Way

ISBN 978-7-111-54468-5

I. ①汉… II. ①卢… ②基… ③凯… ④李…  
III. ①马拉松跑—运动训练法 IV. ①G822.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 181313 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 赵屹 王炎 责任编辑: 於薇

责任校对: 赵蕊 版式设计: 张文贵

责任印制: 乔宇

北京市四季青双青印刷厂印刷

2016 年 8 月第 1 版·第 1 次印刷

165mm × 235mm · 12.25 印张 · 1 插页 · 168 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-54468-5

定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: [www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: [weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

(010) 88379203

教育服务网: [www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

封面无防伪标均为盗版

金书网: [www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

恭喜！你已经拿到开始冒险的终极指南。当然，这也是带你获得更好半马成绩的指南，接下来的内容会针对你的目标给出更加具体的训练计划、一些图表、数字和你需要的基础知识。但并不止于此。我并不能保证你会成为最快的那个——这完全取决于你——我能告诉你的是，当你系上鞋带开跑的时候，就已经踏上了冒险之旅。你将完全掌控自己的方向，决定自己会去哪里、何时出发，以及在实现目标的道路上能走多远。

拿在你手上的是一本能够实现自我救赎的教程。读过这本书，也许你依然找不到获得自信的办法，也还是不知道获得幸福的关键是什么。而且我敢打赌，即便你因为这本书的刺激，出门跑上几公里，也不会有“自己已经变得更好”的感觉。我的意思是，所有浅尝辄止，而不专注于此，投入大量时间的态度都是不对的。在读这本书的时候，你可能会发现，每跑一英里或者每完成一次训练，都是一次与自己相处的绝佳机会，你会从中收获很多东西。

能跑遍全美国，还有日本、欧洲和中东地区，我感到非常幸运，这是非常奇妙的冒险。但令我印象最深刻的跑步经历却是在我家附近的一次迷路，我跌跌撞撞地跑到一处从来没见过的隐于小巷中的咖啡馆，我完全沉浸在跟同伴的聊天和前进步伐的节奏中，完全将 34℃ 的高温和大雨抛诸脑后。许多让大家感到敬畏的比赛，我也都跑过，可最终才发现那种没有观众的跑步才最有可能体验到最愉悦的瞬间。是的，我之前也感觉早上 5 点起床出门跑步是件非常痛苦的事情，但当你翻越最后一道山岭，看到绝

美的日出时，再多的痛苦都值得，你得到了沉睡的人们所错过的日出。另外，我还要说，有时候不刻意地控制自己的配速也是件有益健康的好事儿，特别是在一天繁忙的工作之后。但是，更好的办法是通过掌控自己的配速来忘记所有烦恼。

当你来到这一步，那就恭喜你了！因为你已经要开始最后的挑战了，或许这就是你获得快乐的关键，所有的一切要从走出家门开始。我希望你能足够幸运地实现自己的目标，跑出最快的半马成绩。虽然我不能承诺你必定会实现所有目标，但我能保证这段旅程绝对值得尝试。

所以，在实现目标的过程中，记住要享受变得更快的过程，因为最终成为更快的自己，远没有过程来得那般令人心满意足。

——德西雷·林登（2012 届奥运会美国马拉松国家队成员）

非常感谢凯文·汉森和基斯·汉森能把编撰这本书的事情交给我，并让我署上作者名。他们的天赋、奉献和执教方式，都让我获益匪浅。在跟他们交谈的过程中，不仅让我了解到他们正在做的事情，还让我知道了这件事的意义，就好像打开一本百科全书，在里面能找到所有可以想象到的、可能遇到的训练问题的答案。

我还必须感谢维络出版社的凯西·布莱恩为这本书所付出的热情，并没有因为我总是拖稿而疯掉，她不厌其烦地调整，让我的手稿能被更多人理解，这样才保证了我的好多想法不至于被删减。

自从我的第一本书——《汉森马拉松训练法》出版以来，我的教练业务疯狂增长，远远超出我的想象。实际上，这项业务增长之快速，完全让我不知所措，我现在必须开始考虑如何在业务的快速增长中，保持教学的正常水平。对于这点，要特别感谢我的执行经理科里·库巴兹基，他帮我解决了许多繁杂琐碎的事情，才能让我有时间专注于教课、写作，以及保持应有的理智。

最后，感谢在写作过程中妻子的支持，许多资料都是她帮忙整理的，为此她经常工作至深夜；还有我的女儿约瑟芬，牺牲掉好多时间帮我将手稿输入到计算机。感谢她们。

1999年，凯文·汉森和基斯·汉森两兄弟已经是底特律地区非常成功的跑步教练了，并拥有自己的跑步用品商店。但在帮助“布鲁克斯运动中心”发起“汉森—布鲁克斯”长距离跑步项目的过程中，他们始终抱着改变美国长距离跑步现有状况的梦想。这个长距离跑步项目主要是针对大龄跑者，目的是帮助他们获得专业水准。15年后，这个项目已经名声在外，在半程马拉松和全程马拉松项目中，培养出了无数奥运会和世锦赛资格选手。

在过去数年，这对兄弟证明了他们不仅能训练世界级的精英运动员，还可以让普通跑步者突破最好成绩，他们的理念恰好与我的相契合。2004年，我已经是很不错的跑者了，在两位教练的训练下，我陆续参加了两次奥运会选拔赛，并将半程马拉松的成绩提高到了1小时04分钟以内。除了不错的成绩，我还获得了运动科学的硕士学位，2006年，我开始在我自己的跑团中教授汉森训练法。因为在精英运动员领域的成功案例，这项卓有成效的训练方法开始受到越来越多的关注。大众开始想要了解更多，但是媒体的报道根本不足以将整套训练方法呈现出来。2012年，我们终于有机会把汉森马拉松训练法通过简单易解的方式呈现在大众面前。

《汉森马拉松训练法》刚一出版，就获得了非常多的反馈。同时，也有越来越多的人问：“这种方法能不能用在半程马拉松上？”如果你看到下面这些数字，可能就不会对为什么会有这种疑问而感到困惑了。根据统计，全美每年参加半程马拉松的选手比全程马拉松多出数十万人。2012年，完成半程马拉松的美国人大约为1 850 000人，而完成全程马拉松的只有487 000人。

总之，就是有越来越多的人准备要开始自己的半程马拉松比赛。大部分半程马拉松跑者，不外乎下面这四种基本分类：

**资深型跑者：**在过去数年，这些跑者已经积累了足够的跑量，有些人可能已经参加过几个半程马拉松比赛。他们的目的是让自己的表现更上一层楼。这些跑者至少有一次全程马拉松经验，此类跑者非常有实力。

**参与型跑者：**此类跑者刚开始接触半程马拉松距离，但已经不是刚开始接触跑步的新手，他们已经完成过几场更短距离的比赛，希望能打下完成半程马拉松的基础，通常是已经有参加半程马拉松的计划，或者希望自己通过半程马拉松的训练，变得更快。

**体验型跑者：**此类跑者大部分刚刚开始接触跑步，将13.1英里的半程马拉松当作终极目标，又或者正在准备参加一场慈善活动。他们中间的大部分人会在完成比赛后放弃跑步。此类跑者在半程马拉松的世界中相当普遍，大部分都是参加慈善目的的比赛。我有许多客户都是因此才来找我。对于这些人，相较于全程马拉松，半程马拉松更为实际。

**初入型跑者：**此类跑者中相当大一部分是以参加慈善比赛为目的的人，也有要以一场比赛开始自己的健身计划的。所以，我不建议这些人把全程马拉松当作目标，半程马拉松更容易实现，受伤的概率也不会太高。对于此类跑者，其中一部分在完成比赛后会继续跑步，进阶到更强类别，当然，也有人会随着比赛结束而告别跑步。

讨论该如何进行全程马拉松训练时，我们承诺不会占用大家的业余时间，也不会受到任何运动伤害！对于大多数人来说，准备马拉松的训练可能会耗费大量的时间，特别是会占据夏日烧烤和沙滩度假时间的时候，你会感到格外不舒服，但是我们从来没有想过让你觉得“马拉松训练不过是去公园走几圈！”对180万美国民众来说，把距离减掉一半无疑是最理想的结果，而且训练也没那么严苛了。

正如上面所说的，不要再对训练过于介怀，汉森半马训练法的目的始终是发挥出你最大的潜力，所以说，即便你不会在节奏跑中间感到生不如死，也还是需要费点力气才能完成训练。

最少的训练量、每周三天的训练频率，这是最轻松切入一项运动的训练方法，而且能在毫无伤病的情况下打下基础。可是，一旦将马拉松作为自己的



目标，这样的计划将远远不够。即便是对于半程马拉松，对于想要参加比赛的人来说，还是有些东西没有兼顾到。尽管我们的计划可能帮助跑者实现主要目标，当到达终点时，也许你可能会对跑步产生厌倦的情绪。无论是何种运动，兴趣和愉悦感才是最好的激励，但想要在跑步上获得长期的成功，这明显不够。

为了让你既能完成比赛，又能享受到半程马拉松的乐趣，汉森训练法会交叉安排不同距离的比赛，而又不破坏训练的连续性。与其他的训练方法不同，汉森训练法不仅能让你成为完赛者，更能让你对跑步产生持续的兴趣。当你想要遵循汉森训练法开始准备比赛的时候，我们会直接告诉你，这里没有捷径，也不会有多余的怜悯，实际上，如果不需要付出心血、大量汗水和些许的泪水，跑步也将变得没什么意义！

前 言  
声 明  
简 介

- 第一部分 训练理念和方法 / 1
- 第一章 汉森训练法的理念 / 2
  - 第二章 马拉松训练生理学 / 10
- 第二部分 训练计划 / 31
- 第三章 训练方式 / 32
  - 第四章 汉森的训练计划 / 76
  - 第五章 训练计划的调整 / 91
- 第三部分 训练策略 / 101
- 第六章 选择比赛目标 / 102
  - 第七章 补充训练 / 111
  - 第八章 营养和补水 / 127
  - 第九章 装备起来 / 152
  - 第十章 比赛策略 / 169
  - 第十一章 赛后恢复 / 179

◀ 第一部分

---

## 训练理念和方法

## 第一章

# 汉森训练法的理念

这一章节，我们会详细地介绍汉森半马训练法基石——训练哲学。你也许会认为，是否知道一个训练方法的理念和哲学，可能并不是必需的，但是我强烈建议你花些时间把这一章读完。因为研究显示，当我们知道自己为什么干一件事情的时候，会更容易接受或者适应新的习惯或者行为。

我们的训练哲学根植于著名教练亚瑟·利迪亚德的理念，他是跑步运动领域最负盛名的教练，曾经帮助过许多人实现奥运梦想。他的训练理念对汉森训练法成型的影响很大，按照利迪亚德的教导，疲劳的累积是我们所有训练计划的基础。

疲劳的累积来自每天、每周、每月持续训练的缓慢积攒，换句话说，在长期重复的训练过程中，每两个训练日之间没有足够的恢复，造成了疲劳的累积，这就需要有一个有重点、有策略的半程马拉松训练方法，而不是随机地穿插训练日和休息日。下面五个因素是影响汉森半马训练法过程中疲劳累积的基础原则：

- ▶ 训练里程、训练连续程度、训练强度、恢复期训练项目的平衡安排。

如果你忽略其中任何一项，就会影响到其他方面，从而引发多米诺效应，阻碍半程马拉松的完赛。

## 训练里程：周训练量

任何关于半程马拉松的训练计划所能遇到最大的困难，就是找到一个可以适合所有人跑量的标准值。出于时间考虑，大部分训练方法都是把训练量的大块头放到周末，然后再把其余的跑量平均地粗略分配到其余数天。这就意味着周内的所有训练安排都普遍强度较高，留给放松跑的机会就相应减少，同时也不利于训练量的累积。因为这种模式需要在周内大量的有高强度训练，相应地就需要更长的恢复时间，所以需要在高强度训练后安排放松恢复跑。但是，即便是在放松训练日安排最低强度的训练，训练者也依然无法从之前的训练中恢复过来。

合适的周训练量对于调节疲劳累积非常重要。训练量的提高就意味着训练次数的提高（从每周3~4次到每周6次），这不仅意味着强度的增加，还需要调整放松训练的量。汉森训练法会告诉大家到底该如何在增加训练量的同时，通过控制强度来杜绝过度训练。据统计，准备5公里比赛的跑者，每周需要的训练量需要是比赛距离的4~6倍，尽管半马跑者并不需要如此大量的训练，但周训练量至少应是半马距离的3倍。

表 1.1 不同水平和准备不同比赛的跑者的周训练量对比

(单位：英里<sup>⊖</sup>)

	初跑者	竞赛型跑者	精英跑者
5 公里 (3.1 英里)	15 ~ 25	40 ~ 50	90 +
10 公里 (6.2 英里)	25 ~ 30	45 ~ 55	90 +
半程马拉松 (13.1 英里)	30 ~ 40	50 ~ 60	100 +
全程马拉松 (26.2 英里)	40 ~ 50	60 ~ 70	110 +

尽管准备半程马拉松的选手都知道，这要比准备5公里比赛时有更大的训

⊖ 1 英里 = 1609.344 米。

练量，但当看到自己需要的训练量时，还是会被吓一跳。特别是那些初次接触跑步的人，很容易感到自己无法完成如此大量的训练。这些跑者缺乏的是信心。我们经常告诉他们，如果开始的时候觉得自己无法完成看似荒谬的训练计划，那么可以将计划降低到一个无论是你的身体还是精神上都可以接受的程度。每周35~45英里的训练量或许听起来太吓人，但你只需要专注于当下需要干什么就好了。几个月之后，你可能会惊奇地发现，自己已经完成了计划。

其实，我们见到过许多例子，只要有足够的适应期，运动员所能承受的训练压力要远超他们的想象。我们的训练计划就是给你架起来梯子，让你一格一格地往上爬，开始的时候只需很少的训练量，再逐渐增加训练量和强度。正如我经常跟学员们讲的那样：“如果你想要盖一座房子，首先就要搭起一座支架。”训练量是所有其他形式训练的基础。

## 强度：身体上的适应

除去适当的周训练量，我们的计划还包括配速和强度的确定，这些因素之间有着千丝万缕的关系。如果训练强度过高，就会直接导致身体恢复时间增加，以至于必须降低训练量。在汉森-布鲁克斯长跑训练计划中，我们的精英运动员之间竞争非常激烈。告诉他们合适的配速可能与他们造成很大的分歧。在训练过程中，凯文和基斯要时刻警醒“我知道你很快，但是我可以比你更快”的思想蔓延开来。为了强调配速合理的重要性，以及惩罚那些比要求配速快的跑者，他们通常都会用俯卧撑的方式。

我们并没有办法强迫你在比合理配速快的时候用俯卧撑作为惩罚，但是我们要告诉你，配速的控制跟疲劳的累积的相关性很大。大部分的训练里程，都要在乳酸阈值之下的配速完成。你也许会有所疑惑，“如果让我慢跑，我该怎么变快呢？”在下一章，我们会告诉大家耐力训练会带来哪些好处，例如线粒体、肌肉纤维的变化，以及代谢脂肪提供能量的能力。运动生理学

家已经发现，在乳酸阈值强度的配速下，这些指标的增长能得到最大的刺激，从而间接促进有氧阈值、无氧阈值和细胞携氧能力，以提高成绩。无论是放松训练日还是高强度训练日，用最恰当的配速完成规定的训练量都是整个训练计划的基础。

放松跑通常会被当作“垃圾”时间，或被当作是用来填充跑量的。但事实却是，放松跑占据着整周训练量的很大一部分，如果大家能以合适的速度完成放松训练，那对前面提到的生理指标的提高将非常明显。即便大家都知道事实如此，但就算是有经验的跑者，也很难找到合适的放松跑配速。而对于刚开始接触跑步的人来说，很容易在放松跑中速度过快，原因在于他们的计划确实有些简单。一般情况下，训练强度都是随着量的累积逐渐加强的，如果依然保持原先配速，就容易出现疲劳。但作为一个教练，我更倾向于调整比赛的目标，以让你的整个训练合理地向前推进。这样做的目的是循序渐进地增加训练量和强度。在训练中，许多有经验的跑者会表现出更大的热情，他们相信越快越好，特别是从来没有参加过半程马拉松，只参加过短距离比赛的跑者。疲劳的累积会让你产生厌烦的情绪，但比规定配速快的训练会导致无法得到足够的休息，远达不到应有的训练效果，这才是垃圾训练量。

## 平衡：均衡的训练

无论你是在准备5公里比赛还是一场马拉松，都必须保持一个底线，那就是均衡的训练。许多训练方法都会重点进行一个方面的训练，而忽视其他方面。例如，5公里比赛训练计划通常会安排每周两次的场地速度训练，而忽视长距离的耐力训练。同样的道理，在马拉松比赛的训练计划中，几乎都是长距离，而很少见到速度训练。要想发挥你全部的潜力，就必须将身体的所有生理系统调动起来。没有什么是非此即彼的，只有长距离训练，而忽视其他方面，半程马拉松的目标就无法实现，只有具备了足够强壮的肌肉、

足够快的速度和超凡的耐力，你才能按照自己的目标完成半程马拉松。这也是为什么所有的训练方法都强调平衡的原因。

汉森半马训练法定义了两种类型的跑步：放松跑和较高强度训练（SOS）。较高强度训练（SOS）包括速度训练、力量训练、节奏跑训练和长距离训练。这些训练的强度都高于放松跑。通过这些不同方式的训练，不仅可以多方面刺激身体生理指标的提高，还能保持训练的积极性。心情会因为重复而感到厌倦，身体也一样，而当你循环往复地进行这些训练时，身体各个生理系统会受到刺激，功能就会逐渐加强。不要只将精力放在长距离训练上，放松跑、力量训练、速度训练、节奏跑训练和休息恢复日都不能忽略，只有这样，你才能成为更强壮、更均衡的跑者。

## 训练的连续性：坚持执行训练计划

作为一名教练，我发现许多跑者很难保证训练的连续性，这周训练3次，下周可能就是4次，再下一周也许就是两次。这并不奇怪，因为每周我们都有自己的事儿：也许是老板临时交给你一件事儿，也许你的车坏了需要修理，也许是孩子生病了……生活的不确定性让坚持训练计划变得异常困难。因此，有时候调整训练计划就是很必要的事情，不过计划的连续性必须要得到保证。

从生理学角度来讲，不连续的训练甚至无法保持已获得的身体状态。正确的训练能很快地刺激生理指标的增长，但这些增长也可能因为几周的不连续训练而迅速消失。例如，如果每周5次的训练连续进行3周，那么身体状态就会有明显的提高；但如果随后的两周每周只训练2~3次，身体状态就会开始下降。如果在接下来的两周内恢复原来的规律训练，身体便会恢复到原来的水准。经过6~8周的训练，最后的身体状态却与第3周周末的状态相当。如果生活上有什么变化，那就调整训练方式，但不要放弃当天的训练，做些什么总比什么都不做强。



要想保持训练的连续性，你必须提前制订一个可取的目标和计划。如果自视过高，你就很可能因为自己需要做的事太多而感到心灰意懒。相反地，如果你的目标设立过低，就会容易产生厌烦情绪。合适的训练目标能让你保持出门训练的动力。提前将一周的训练计划安排出来也是可行的办法。不要当天早上才看今天该进行什么训练，而应该把你为了比赛制订的整个训练计划贴出来，你可以根据一周的时间安排来调整这一周的训练安排。如果你某天早上需要开会，那就把训练时间调整到下班之后。如果你的孩子周末需要上足球课，那你就只能在孩子上课的时候找时间训练。当你意识到自己应该适当地调整计划的时候，你就不再执着于计划上什么时候到底该干什么的安排，也就能保持训练的连续性了。

## 动态恢复：不能完全休息

当身体开始出现疲劳累积的时候，你就已经游走在足够训练和训练过量的平衡线上了。汉森半马训练法的目的就是带你靠近这条线，却又不越过它。你所要经历的训练可能会有困难，但在比赛当天，你却可能感到愉悦和轻松。不完全的恢复在你的训练中扮演着重要角色，因为它能迫使你表现得更好，即便你的感觉并没有达到 100%。

无论你正在进行速度训练、力量训练、节奏跑训练还是长距离训练，你一定要有一个想法，那就是在开始训练之前，身体一定要是轻松的状态，或者完全恢复的状态。这种完全恢复的状态需要在训练前后休息才能实现，恢复的情况取决于你从放松跑训练中获得有氧能力。我们不能背靠背地安排强度过高的训练，要秉承动态恢复的理念。也就是说，在高强度的训练日之后，下一个训练日一定安排放松跑。这能让你在下一个高强度训练日之前，身体得到完全的恢复，而不耽误计划的执行。试着按照这个思路想一想：高强度的训练过后，肌肉糖原消耗殆尽，感到极度的疲劳。这时的当务之急是