

CHEERS
湛庐

刷新PB RUN FAST PB

[美] 霍尔·希格登
HAL HIGDON 著
谢维 译

HOW TO
BEAT
YOUR
BEST TIME
EVERY TIME

有效提高
个人最好成绩的
训练计划



跑步提速指南
芝加哥马拉松官方训练计划制定者
霍尔·希格登系列作品



浙江人民出版社
Zhejiang People's Publishing House

刷新PB RUN FAST PB

跑步提速指南

HOW TO BEAT YOUR BEST TIME EVERY TIME

[美] 霍尔·希格登 (Hal Higdon) 著
谢维 译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

刷新 PB : 跑步提速指南 / (美) 霍尔·希格登著;
谢维译. —杭州: 浙江人民出版社, 2018.11

书名原文: Run Fast : How to Beat Your Best
Time Every Time

ISBN 978-7-213-09021-9

I . ①刷… II . ①霍… ②谢… III . ①跑—健身运动
—基本知识 IV . ①G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 256354 号

上架指导: 运动健身 / 马拉松

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2015-278 号

刷新 PB : 跑步提速指南

[美] 霍尔·希格登 著
谢维 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 蔡玲平

责任校对: 戴文英

印 刷: 石家庄继文印刷有限公司

开 本: 720mm × 965mm 1/16

字 数: 209 千字

版 次: 2018 年 11 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-213-09021-9

定 价: 59.90 元

次印刷

如发现印装质量问题, 影响阅读

薄皮CHIEERS

与最聪明的人共同进化

HERE COMES EVERYBODY

此书献给凯里·平科夫斯基，
一位顶级跑者，
也是一位了不起的赛事总监。

快跑，创造你的个人最好成绩

有一年，在世界6大马拉松赛的某站比赛前，一位参加赛前展览会的跑者走到我所在的宣传亭前，停住了脚步。他看了一下桌面上的一大堆书，拿手指头敲了敲其中《刷新PB：跑步提速指南》第一版的封面，皱起眉头说：“我又不想跑得多快。”便挑了《马拉松终极训练指南》^①走人。

对于重在参与的普通跑者来说，《马拉松终极训练指南》倒也不坏，我暗忖道。可是他的态度还是让我感到费解。这是一名什么样的跑者，竟然不想跑得更快？世界上哪个高尔夫球手不想打出笔直的一杆？哪个网球手不愿意每个发球都直轰死角？哪个滑雪家不想在陡峭的下坡上滑出潇洒的大回转？

不过，我还是明白他的疑虑：他把跑得快跟痛苦画上等号了。跑得快，就会上气不接下气，还会饱尝浑身肌肉酸痛的不快。这位跑者也许还担心，一旦改变训练计划，伤

^①《马拉松终极训练指南》为本书作者霍尔·希格登所著的一本跑步书，清晰传授跑马拉松的经验；该书中文简体字版由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。——编者注

痛就会来敲门。他只想简单地跑跑步运动一下，并不想听专家说什么刷新从 5 公里到马拉松的个人最好成绩的建议。

然而，本书并不只是为了帮助跑者提高特定距离的个人最好成绩而写的。没错，跑者喜欢在地区比赛里拿到名次载誉而归的感觉，但这不是跑步的唯一理由。我们也喜欢跑得舒服、跑得漂亮，还喜欢风呼啸着穿过发间的感觉。若能再跑得快一点点，我们也确实会很开心，哪怕只是将自己的 5 公里成绩从 30 分 01 秒提高到 29 分 59 秒。

快跑，一堆好事等着你

倘若你能把 5 公里的速度提上来，那在更长距离的项目中也能受益，这在生理学上是有据可查的。成绩的提高会全方位地体现在各种距离上。“无论跑多长的距离，速度都是运动表现的基础。”印第安纳州曼西市鲍尔州立大学人类运动表现实验室前主管戴维·科斯特尔（David L. Costill）博士一直这么说。如果你不相信他的话，那就请你检查一下以下数据。

首先，假设一位选手能在 7 分 30 秒内跑完一英里赛（1.6 公里），理论上他就可以在 5 公里比赛中跑出 25 分左右的成绩，还可以用 52 分钟左右跑完 10 公里，用 1 小时 56 分跑完半程马拉松，用 4 小时跑完全马。

但如果这位选手能在一英里赛中把成绩再提高 15 秒钟，那么在 5 公里、10 公里、半马以及全马比赛中，他的完赛时间理论上就会分别缩短至 24 分 30 秒、51 分、1 小时 54 分和 3 小时 55 分。而且同样重要的是，跑得快起来之后他会更舒服：步伐能够流畅起来，人不至于跑得那么喘，在跑步的同时也会有余力交谈。调整到比较不错的状态以后，恢复时间将会缩短，训练的次数、距离都能增加，练完之后也还有余力，不至于影响夜生活。总之，一学会怎么跑得更快，一堆好事就在前面等着你。本书的主题便是让跑者自学达到这些目标所需的训练技巧。

刷新 PB 的诀窍

市面上已经有许多书指导人们如何开始慢跑锻炼，怎么完成第一个马拉松，但提高较短距离比赛成绩的指南却甚少有人关注。实际上，尽管 2000 年以来，马拉松已经成为众人瞩目的焦点，5 公里却依然是美国人最心爱的比赛距离，而且这个势头越来越明显。美国田径协会路跑信息中心的数据显示，1999 年就有 250 万人次参加了 5 公里比赛，比 1998 年多了 10%。大部分跑者把 5 公里或几乎同样流行的 10 公里当作入门的参赛距离，还有另外一小部分已经完成全马比赛的跑者也会回归短距离比赛，因为路跑赛很有意思，多赛为好，但又不能每个星期都跑一场马拉松。

不尽如人意的是，这几百万参与跑步热潮的大军中，年轻时就学过快跑技术的人非常少。高中时期是运动员发展跑步技术的阶段，但绝大多数人没赶上参加田径训练或越野跑校队，不算跑着玩的话，他们在大学里也没有系统地练过。他们从未接受过教练员指导，也没有机会从正式的、有一定水准的练习中学到什么东西。自然地，大部分人既不会正确热身，也不知道什么是间歇训练，什么是法特莱克跑，什么是弹跳练习。达拉斯的教练罗伯特·沃恩（Robert Vaughan）博士直言不讳地说：“他们就根本不懂得怎么去训练速度。”

在编写本书第一版时，为了收集资料，我同许多世界级的运动员和教练交谈过。他们无疑是天赋异禀而且训练有素的极少数人，所以觉得我那些关于如何提高速度的问题太简单了。不止一个人跟我说过类似的话：“想学着跑快，你就在平时跑快些呗。”三次越野世锦赛冠军林恩·詹宁斯（Lynn Jennings）的话大致也是如此。她倒说了一句相对算是具体建议的话：“刷新 PB 的诀窍就是在训练中加快速度，光完成距离是没用的。”

1996 年奥运会上代表美国出征马拉松赛的基思·布兰特利（Keith Brantly）也同意她的观点，并补充说：“跑者就得让自己的身体适应高速奔跑。”

詹宁斯和布兰特利凭直觉就知道要达到巅峰水准所需的训练类型是什么。他们都是

多年的职业运动老将了，自然也知道除了几次快跑练习之外，还需要很多辅助训练，才能有针对性地在比赛中提高自己的速度。例如，在开始速度训练前，首先要有一定的耐力基础，对训练做出计划和安排，充分了解饮食、柔韧性练习和比赛策略等方面的知识；其次，试错的过程同样必不可少，要意识到适合别人的训练计划对自己不一定奏效；最后，还需要了解身体的生理状态，细致入微地监控身体的主观感受。就算以上这些都做到了，也还是不能缺少一个有经验的教练的指点。

在我漫长的跑步岁月里，我同许多教练合作过，从每个人身上都能学到一些新东西。我也有幸拜访过一些著名的训练生理学家和医生，参观过他们的实验室。他们对我进行了实验，以增加对竞技运动规律的了解，但我通常也能从这个过程中积累自己的跑步智慧。

身为《跑者世界》杂志 (*Runner's World*) 的长期撰稿人，我已将自己所知的与千千万万跑友读者们分享过。这份工作使我得到一些珍贵的机会，去采访许多经验丰富的教练。他们的训练手段千变万化，但是都拥有从精神上激励运动员的能力，他们都知道怎么教天赋不同的学生们跑得更快，刷新 PB。

其实我自己也教过不少学生，有高中田径队的青年才俊，也有老年跑步爱好者。前者中的一些人后来拿到了州冠军，后者也有一部分人在我的指导下完成了第一个 5 公里，甚至全马。所有年龄段的跑者都能发现，快跑其实是一件挺有趣的事。

1999 年的夏天，大约有 1 300 名跑者参加了我为芝加哥马拉松比赛开设的跑步班，另有 7 000 名跑者在我开设的跑步网络教程上注册，接受我每日一次的邮件指导。教学相长不是虚话，我在指导别人的同时，自己也在不断地从运动员的反馈中增长知识，所以我觉得应该重新修订和更新此书的内容了。本书第一版在 1992 年出版，距今已有很长一段时间了。

总的来说，此书是我在过去 8 年内学到的关于刷新 PB 的新东西，再加上第一版出版前所有的个人积累。我衷心希望它能帮助你跑得更好、更快。



扫码下载“湛庐阅读”App，
搜索“刷新PB”，
获取训练计划表。



什么是彩蛋

彩蛋是湛庐图书策划人为你准备的更多惊喜，一般包括
①测试题及答案 ②参考文献及注释 ③延伸阅读、相关视频等，记得“扫一扫”领取。

前言 快跑，创造你的个人最好成绩 —— /1

01 快跑的刺激 ————— /001
没有翅膀的飞行

02 成功基础 ————— /013
“紧紧腿”，让自己进入状态

03 欲速则先慢 ————— /024
不需要提速的速度训练

04 速度耐力 /037
时间和强度的交叉

05 训练内容 /048
最大限度利用训练时间

06 好的跑姿 /055
让步伐平顺

07 速度训练 /071
微调你的训练

08 魔术训练法 /086
可以提升速度的间歇训练

09 速度游戏 /111
法特莱克和节奏跑

10 纯速度 /128
增强冲刺能力

11	动态速度 ————— /141
	动态柔韧练习

12	跑坡训练 ————— /155
	攀上顶峰

13	力量训练 ————— /171
	更多肌肉，更高速度

14	自我训练 ————— /185
	成为你自己的教练

15	停止训练和恢复训练 ————— /196
	恢复状态的最好办法

16	准备比赛 ————— /204
	测测自己的速度能力

后记	好好训练，刷新你的 PB ————— /217
----	--------------------------------

译者后记	————— /221
------	------------

RUN FAST

HOW TO BEAT YOUR BEST
TIME EVERY TIME

快跑的刺激 没有翅膀的飞行

风穿过你的发间——这是我所能想到的对快跑感受的最佳描述。快跑带来了感官上的享受。简单点说，快跑是一件特别爽的事，但并非每一次训练或每一次比赛你都能达到这个境界。可是当人充分休息、对跑步充满了期待、身处一条景色绝佳的完美赛道，抑或身边有一位情意相投的跑友之时，能痛快跑一场简直再棒不过了。有很多跑者去公路上奔跑或是到大自然里运动，只是为了满足天性中的快跑冲动。我们生而为人，应该是喜欢跑步，喜欢飞奔的。

1984年奥运会美国代表队的运动员茱莉·伊斯福丁（Julie Isphording）说：“飞奔是一种纯粹的快乐。世界自你身边向后飞掠，这种感觉实在令人振奋。它类似于一种狂想，你感觉不到脚下的路，听不见心的狂跳，有如悬飞在空中，血在沸腾，浑身充满翱翔的快感。”

跑得快是一项可以学会的技能吗？我认为答案是肯定的。

所谓的快，自然是一个相对的概念。一位跑者的快往往是另一位跑者的慢。前段时间，我参加了亚拉巴马州伯明翰市的瓦尔肯路跑赛：一个在周末举行，包含了

5 公里、10 公里、半马、全马等各种不同距离的路跑比赛。我是第二次参加这个比赛，上次是在 1984 年，参加的是 10 公里比赛，用了大概 35 分钟完赛。这次我跑的则是 5 公里，跑到了 25 分钟开外。赛后晚宴上我对在座者笑着说：“随着年龄的增长，我的 5 公里成绩倒越来越接近当年的 10 公里成绩了！”

其实这并不要紧，因为两次比赛我都觉得自己跑得挺快的。读者们，你们若看到我在 5 公里最后直道冲刺时的样子就好了，我感觉自己简直是在飞！代表新西兰参加过两届奥运会的杰克·福斯特（Jack Foster）在运动生涯暮年也曾打趣道：“我觉得我跑得跟以往还是一样快，反正不去看表上的时间就好了。”哪怕你 5 公里跑不进半小时，10 公里跑不进一小时，也一样可以体验到快跑的感觉。

快跑不需要特殊的才能，也不用配备昂贵的器械。你也不必请教练，不一定要上跑道练习，不过好的教练肯定会让你受益，而许多好手也的确是在跑道上交流的。

提速指南

快跑最重要的是改变态度，要愿意尝试不同的训练内容和方法。

R U N F A S T

想要快跑，确实有些基本的技巧要学，不过它们对普通跑者而言并没有多难。挺多的人觉得把赛程安排满挺好的，但你也真不用每个周末都跑一场 5 公里或者 10 公里的比赛。快跑，最重要的还是改变态度，要愿意尝试不同的训练内容和方法。

如果你才刚开始跑步的话，那么“快跑”对你而言，仅仅意味着迈开腿去跑；如果你除了在童年时跑着玩之外就再也没跑过步的话，慢跑几百米也比走同样的距离移动得更快。从零开始的时候，你的进步就算来之不易，至少也是显而易见的。

快跑的首要准备

这一节是为了那些连 5 公里都没有跑过、更没有思考过如何跑快些的初学者写

的。假如你是一名有经验的跑者，想要用这本书里的诀窍刷新 PB 或者为波士顿马拉松达标做准备的话，这章大可略过不读。

现在，让我对初学者提一个最实在的建议吧，只有一句：跑起来！轻松上阵，向前快跑出几步；跑走结合，别担心有人在偷看你；别害羞、别难堪，集中注意力迈开脚步。看你的人多半是在羡慕你，尤其是那些自己不跑步的人，不是所有人都有开始的勇气的。

用曾以 43 岁“高龄”勇夺纽约马拉松冠军的普丽西拉·韦尔奇（Priscilla Welch）的话来说：“如果你想在跑步中发挥潜能，达到自己最高水平的话，现在就开始训练吧。别把余生耗费在思考自己究竟行不行上。”当然，她最明白什么时候开始都不迟的道理。她曾经烟瘾奇重，而且在 35 岁之前从未参加过跑步比赛，然而最终她被选入了英国奥运代表队，并且赢得了纽约马拉松冠军。

初学者在跑者中是独特而幸福的一个群体，因为他们的每一步都在进步。“初学跑步的人拥有一种快乐，那就是可以一直感受到自己在变好，”亚特兰大田径俱乐部的教练玛丽·里德（Mary Reed）说，“直到第一个平台期来临之前，所有的一切都是进步，这是跑者生涯中一段无瑕的愉快时光，很多人都想回到那个时期。”

该怎么开始跑呢？这问题既简单又复杂。我们先来说说“动力”吧。

几年前，我居住在印第安纳州西北部。一个冬夜，我正在室内体育馆更衣，旁边一位网球爱好者问起了我周围的那群人：“你们这是什么活动？”

我向他解释了一下我与妻子罗丝一起开设的跑步基础班的内容。那时候我们每周跟学生们碰面一次，一起绕着室内体育场的跑道跑步。

网球爱好者似乎有些吃惊，他说：“我以前真不知道跑步还能教的。”

当然，他的话没错。跑步不需要别人教，至少不该需要别人教。孩子们学会了走路之后自然就能学会跑步。在每一所小学里，都能看见跑来跑去的小孩。在高中

参加过任何一项体育竞赛的学生运动员，不管美式足球、篮球还是网球，都要在训练体能时跑步，不跑是不行的。只有成人才会忘记怎么跑，有时候还得重新学习这项运动技能。

跑步看起来是一项很简单的运动。用 1976 年奥运会马拉松选手、《跑者世界》杂志资深撰稿人唐·卡尔东（Don Kardong）的话来说：“先把右脚往前伸，再把左脚往前伸。然后再来一遍。”就是这么简单。

罗丝和我在教学生跑步的时候，会试着让他们慢慢开始。有些初学者，尤其是超重的那些人，需要从走路出发，先得一周三四次、每次半小时地走一段时间。刚开始我们会建议他们慢跑一小段距离，直到稍微有些喘不上气，然后走一阵子恢复，接着再慢跑一会儿。慢跑、走路、慢跑、走路。这样训练一段时间之后，他们就可以连续不断地跑 1.6 公里了。有趣的是，这种初学者使用的跑走结合练习，与为提高竞赛成绩而设计的较复杂的间歇训练颇为相像。间歇训练在第 8 章还会详细介绍。

R U N F A S T

目标设定

动力对所有的跑者而言都很重要，对初学者尤甚。初学者对跑步的正面价值还没有直接的认识，而这种价值又很难用语言去解释或是用数据来衡量。所以在开始跑之前，要先设立一个目标。这个目标得有一定难度，但也不能离谱得无法实现。在达到目标之前，一定不要放弃。

有很多人锻炼的原因是想减肥，而有些人则是为了戒烟，还有的人只是为了减压，或是给自己一段安宁的私人时间。

给自己定一个里程目标，对许多人来说是一个相当有用的诀窍。第一次完整跑完 1 公里，没准就能让初学的你一窥跑步快感的奇妙，接下来，你可以试着在这 1 公里内跑得更快点，或者慢慢把能跑的距离延长到 3 公里、4 公里，只要能激励自己继续前进就行。每一次小小的进步，都是又一个新个人纪录。