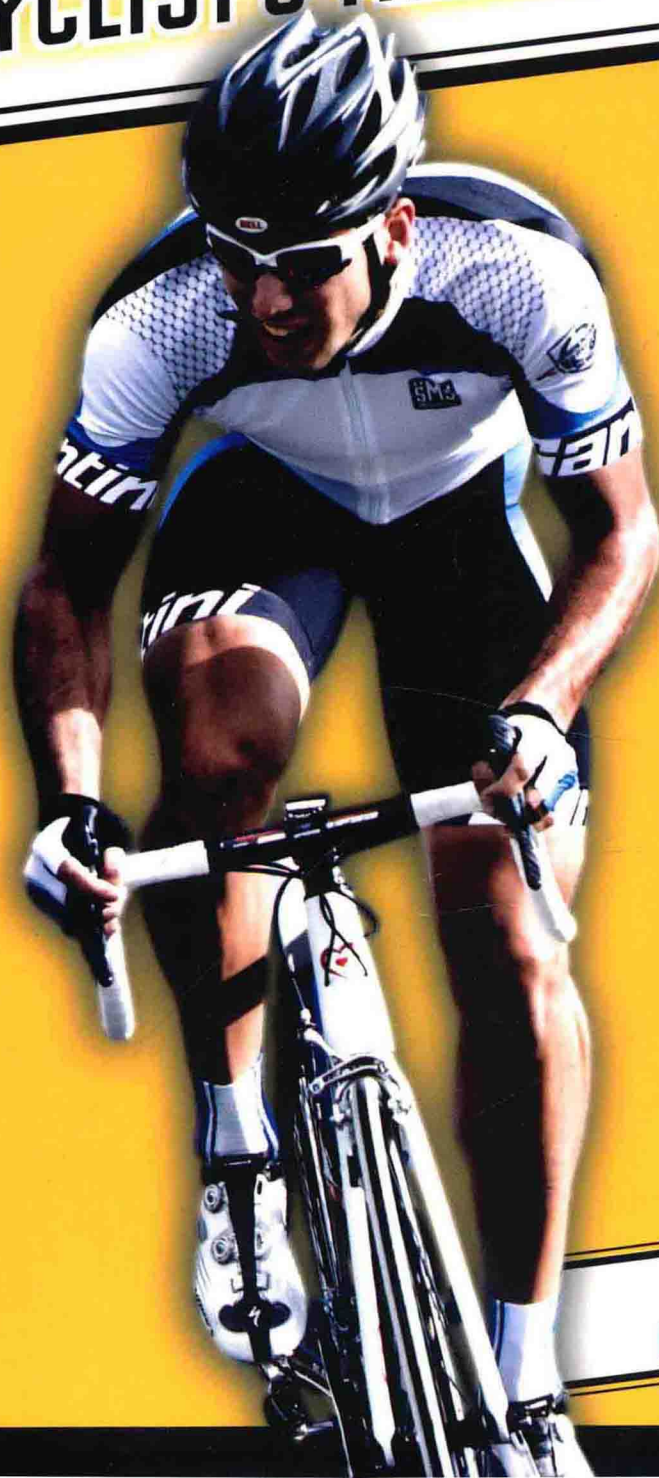


自行車訓練聖經

THE CYCLIST'S TRAINING BIBLE



亞運金牌教練
徐瑞德 審定

JOE FRIEL
喬福瑞 著

全球最暢銷的
自行車訓練指南

自行車訓練聖經

最受信賴的訓練指

簡單易懂的
雙色插圖解說

您知道要如何訓練、比賽，才能成功實現您的自行車競賽夢想嗎？所有的答案都在本書之中。新版《自行車訓練聖經》，包含了最新的訓練應用科技以及訓練方法，讓您能夠完全掌握科學訓練帶來的優勢，並擬定自我指導的訓練計畫。

不論您是自行車競賽的新手或老手，都可以透過喬福瑞的引導，一步步規劃您的賽季計畫以及競賽準備，幫助您取得生涯最佳成績。新版的內容包含了更多實證的訓練策略：

- 有效應用功率計
- 依據賽季演進的情況，調整訓練計畫
- 體能和狀態最佳化，並控制疲勞、加速恢復，以應付接連數日的訓練和比賽
- 採用聰明的飲食，改善身體組成
- 加強肌力訓練以提升衝刺、爬坡、計時賽、繞圈賽的效率及動力，建立全方位的耐力

不論您為自己設下的目標為何，《自行車訓練聖經》都將幫助您達成。讓喬福瑞引導您發揮最大的潛能，成就前所未有的表現！



喬福瑞的書是適合各種程度自行車手的珍貴資訊。

—安迪·漢普斯頓

1988環義總冠軍

1992環法Alpe d'Huez單站冠軍

這本書將幫助你像世界級自行車手一樣系統化的訓練。如果你遵循本書的指導，我有信心你的競賽表現會大幅提升。

—圖多·班巴博士

階段化訓練之父

禾宏文化 WWW.HEHONG.COM.TW

ISBN 978-986-83456-4-5 NTS\$ 750 HK\$ 225



自行車訓練聖經

THE CYCLIST'S TRAINING BIBLE

JOE FRIEL

喬福瑞 著



自行車訓練聖經

發行人	劉宏一
作者	喬福瑞 / JOE FRIEL
譯者	劉芳玉
編輯	徐敦傑
審定	徐瑞德
校對	黃郁文
排版編輯	徐郁芳
發行	禾宏文化資訊有限公司 www.hehong.com.tw 408台中市南屯區黎明路二段71巷20號 電話 +886-4-2381-2076 / 傳真 +886-4-2385-0679
初版三刷	2014年5月
定價	新台幣 750 元 / 港幣 225 元
郵政劃撥	帳號：50032364 / 戶名：禾宏文化資訊有限公司
I S B N	978-986-83456-4-5

有著作權 翻印必究

Original Title

"The Cyclist's Training Bible, Fourth Edition"

Originally published in the English language by VeloPress, a division of Inside Communications.

© 2009 Joe Friel



Traditional Chinese Translation Copyright©2011 He-Hong Cultural Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

自行車訓練聖經／喬福瑞 / (Joe Friel 著)；劉芳玉譯。--初
版--臺中市：禾宏文化資訊，2011.09 [民100]

面；公分

含索引

譯自：

The Cyclist's Training Bible, Fourth Edition

ISBN 978-986-83456-4-5 (平裝)

1.腳踏車運動 2.運動訓練

993.955

100017101

推薦序

1963年，當我還在羅馬尼亞體育學院任教時，學校請我指導該國最年輕、最有前途的標槍選手，當我看到所謂「傳統」的訓練計畫時，我突然意識到運動員的訓練方式中缺少了一些元素。當時每個人都遵循著「古老」的準備計畫，在冬天沒有特定的訓練，之後就進入競爭激烈的夏季，緊接著是秋季的過渡期。後來，俄羅斯人甚至稱呼這種訓練方式為「階段化訓練」(Periodization)。我針對這個訓練計畫缺少的其中一個環節做了調整，改進了每個訓練階段中肌力與耐力訓練的次序及種類，讓運動員最終能建立更高層次的肌力和耐力，我稱它為「肌力階段化訓練」和「耐力階段化訓練」。

羅馬尼亞教練以及其他東歐訓練專家從六〇年代開始採用我的階段化訓練原則，並在世界和奧林匹克各項運動賽事中稱霸體壇多年。今日，這些系統(包含另一個特別為年輕運動員規劃的階段化訓練)，也被歐洲大多數頂尖的運動員採用，在美國也愈來愈普及。

在這本《自行車訓練聖經》中，作者喬福瑞(Joe Friel)細心地為激烈的公路自行車運動的運動員提供所有必備的工具，讓運動員能根據我提出的原則設計並使用階段化訓練計畫。他能成為專家絕非偶然，我和喬福瑞相處過，他學識非常淵博，是個非常有能力的教練和老師，也是階段化訓練的權威。不同於其他訓練專家，喬福瑞花了很多年的時間嘗試不同類型的階段化訓練和訓練時程表，確認哪種方式對自行車手或其他耐力運動員有效，在東歐，人們稱呼他「大師級教練」。《自行車訓練聖經》或許是公路自行車運動有史以來最全面、最科學的書籍，同時也是最實用、最易於實踐的。這本書會教你許多世界級的自行車手都在使用的系統化訓練方式，如果你認真地遵循本書的指導原則，我有信心你的比賽表現會大幅提升。

圖多·班巴博士(Tudor O. Bompa, Ph.D.)

圖多·班巴博士是公認的「階段化訓練之父」。他針對菁英運動員訓練計畫的發展與世界各國的奧會組織和運動協會研討交流。

作者序

當我1995年開始投入這本書第一版寫作時，我視這本書為自己的挑戰，這是我的第一本書，我預期它大概能賣個幾本，寫暢銷書並非我的意圖，我只是想把自己的訓練方法和訓練哲學以簡單易於使用的方式記錄下來，希望能造福我指導的自行車手。這本書也是為了自我滿足及作為一名教師的自我成長而寫，我相信確認自己對某個學問是否瞭解的最好方式，就是把這門學問傳授給別人，而這就是這本書的源起。

十四年後，這本書在市面上仍舊炙手可熱，而我每天也都會接到世界各地好學的自行車手的提問，這些問題都非常有挑戰性。這本書還延伸出另外二本書《鐵人三項訓練聖經》（中文版由禾宏文化發行）及《登山車訓練聖經》，而網站 www.TrainingPeaks.com 也在2000年開站，成立網站的目的是希望本書提到的工具與方法能對所有人開放。我在世界各地的講習會，向數千名運動員傳達過本書的概念，對於這本書竟能得到自行車社群普遍的認同，並且能對讀者及這項運動產生如此大的影響，我一直都感到非常驚訝。

這是《自行車訓練聖經》的第四版，這一版經過非常多的修訂與增補，幾乎沒有一個章節是完全沒有變動的。在過去這幾年，運動科學有非常大的進展，因此在這一版中，我也盡可能地整合了最新、最可靠的訊息。整體而言，此版加入了一些研究資訊，這些研究不只讓我更瞭解自行車這項運動，也對我作為一名教練的成長提供相當大的幫助。除此之外，在過去這些年，我在自己指導運動員的訓練內容中，不斷嘗試微調，部分調整確實帶來成效，我也因此修改了書中的內容。這個版本的另一項改變是回應這些年來許多運動員對我的提問，這些運動員就像這本書當初面世時一樣，是如此熱切地想要瞭解如何訓練才能達到巔峰表現。他們一直持續支持著我，並不斷對我的訓練方式提出問題及建議，這是個令人驚嘆的旅程。

雖然這本書的第四版增補了許多內容，但不變的是我在第一版序中所寫下的信念：「我寫這本書，期望你能夠因為這本書而成為更好的自行車手，有一天你會將這一系列課程中學到的東西傳授給我，作為回報」。

——Joe Friel 喬福瑞

亞歷桑納州，史考茲戴爾市（Scottsdale, Arizona）

銘謝

從我1995年第一次坐下寫這本書以來，很多人以各種的形式對這本書做出貢獻。我感激的不只是那些在第一版出版過程中協助我的人，也包括在二、三、四版出版過程中加入的人。我特別想謝謝所有對第四版提供過意見的同事：

杭特·艾倫(Hunter Allen)、包柏·安德森(Bob Anderson)、歐文·安德森博士(Dr. Owen Anderson)、蓋爾·伯恩哈特(Gale Bernhardt)、圖多·班巴博士(Dr. Tudor Bompa)、羅斯·布朗森(Ross Brownson)、比爾·寇佛(Bill Cofer)、安卓·柯根(Dr. Andrew Coggan)、羅倫·柯爾登(Loren Cordain)、包柏·杜那修(Bob Dunihue)、吉爾·費雪(Gear Fisher)、唐納文·蓋爾特(Donavon Guyot)、貴格·哈斯(Greg Haase)、瑞內·賈丁(Renee Jardine)、內森·寇許(Nathan Koch)、珍妮佛·柯斯洛(Jennifer Koslo)、林艾倫博士(Dr. Allen Lim)、傑瑞·林區博士(Dr. Jerry Lynch)、卻特·馬特森(Chad Matteson)、派瑞耶·麥克林(Paraic McGlynn)、葛哈·帕威爾加(Gerhard Pawelka)、查里斯·佩爾基(Charles Pelkey)、安德魯·普伊特博士(Dr. Andrew Pruitt)、克里斯·波里恩(Chris Pulleyn)、吉兒·瑞丁(Jill Redding)、馬克·紹恩德斯(Mark Saunders)、烏瑞奇·史科貝爾(Ulrich Schoberer)、比特·史科貝爾(Beate Schoberer)、羅伯·史力梅克(Rob Sleamaker)、艾美·索瑞爾斯(Amy Sorrells)、奧利佛·史達爾(Oliver Starr)、比爾·史翠克蘭(Bill Strickland)、陶德·提蘭德(Todd Telander)、戴夫·權德勒(Dave Trendler)、蘭迪·韋爾伯博士(Dr. Randy Wilber)、查克·沃爾斯特(Chuck Wurster)、亞當·祖科(Adam Zucco)。

我也要謝謝那些在我二十多年教練生涯中合作過的許多自行車手，每次有新的訓練構想時，他們常是我的「白老鼠」，也感謝他們其中許多人的幫忙，謝謝他們在適當的時機提出適當的問題，其中最主要的是我兒子——德克·福瑞(Dirk Friel)，謝謝他在這麼多年成功的業餘與職業生涯中，不停向我回報哪些方法對他有用，哪些沒有用。

最後是我的太太喬伊斯(Joyce)，我追求夢想超過二十年，她一直無條件的支持我、愛我，對這本書有莫大的貢獻。

導讀

艱苦的練習該如何安排？在最重要的那幾場比賽當週，最好的訓練方式為何？在進入速度訓練之前，需要騎多少里程？重訓和騎車可以安排在同一天嗎？恢復騎應該要騎多少公里？如何才能在爬坡時騎得更好？

我幾乎每天都會從自行車騎士口中聽到這些問題，會問這些問題的運動員都是領悟力強、求知慾強的人——我敢說你一定也是這種人。這些運動員已有三年以上騎車和比賽的經驗，他們只是增加練騎里程數，參加幾場比賽，就看到自己體能大幅的改善，在開始的頭兩年，會覺得比賽很好玩，也在參加的幾場賽事中得到很好的成績，但現在他們想要更上一層樓，參加更高等級的賽事，情況就不同了，他們無法光靠著多騎車和更艱苦的訓練提升比賽的成績，而當他們試著尋找正確的訓練方式時，往往發現找到的不是答案，反而是更多的問題。

這本書的目的就是為你解答有關訓練的疑惑，希望能協助你在比賽中獲得好成績，但答案並不一定如你期望般的那樣簡單與直接。雖然科學訓練在過去三十年已有長足的進展，但訓練仍是一門藝術，對於訓練的疑問，大部分我得到的答案都是“視…而定”這樣的句子：視你在這段時間之前做了什麼而定；視你有多少時間投入訓練而定；視你的強項與弱點而定；視你最重要的那幾場比賽何時舉行而定；視你的年齡而定；視你認真訓練了多久而定。

我不是想迴避問題，而是想確認你是否瞭解解決訓練相關問題的方法通常不只一種，如果你把本文開頭的問題拿去問十個不同的教練，你可能會得到十個不同的答案，而這十個答案可能都對。俗話說：條條大路通羅馬，自行車手的訓練過程也是如此。而我寫這本書的目的就是希望能幫助你解決訓練過程中碰到的難題並找到最適合自己的方法，為了能達到這個目的，《自行車訓練聖經》就是以各章節所呈現的想法和觀念為基礎，接下來的各章節簡介，希望能幫助你瞭解我的訓練方式。

第一部分主要是點出自我訓練的自行車手除了需要持續不斷地投入外，還需要具備訓練哲學常識。第一章描述除了生理上的天賦外，想要在比賽中獲得好成績所要付出的代價。第二章則提出一種與你平日訓練思維模式背道而馳的建議，我希望本章所提出的「訓練十誡」能让你停下來想想如何更聰明地訓練。

第二部分則是為本書所提出的建議提供科學的基礎。第三章描述的是一般普遍認同的訓練指導概念。第四章則討論訓練過程中最關鍵的層面——「強度管理」，並教你如何正確做好強度管理。自本書出版以來，功率計的取得變得非常容易，使得人們看待及監測訓練強度的方式出現革命性的變革，無論你對這個重要議題有什麼樣的瞭解，請做好重新思考的心理準備。

第三部分則是探討「有目的的訓練」這個概念，並提供一套準則，幫助你達成目標。第五章是教你如何測試你的強項及弱點；第六章指導你如何以比賽的觀點看待測試的結果。

第四部分是《自行車訓練聖經》的核心，在這個部分，我會帶你將整個設計流程走過一遍，我幫運動員設計年度訓練計畫時，也是使用同樣的流程。第七章概述設計過程。第八章以練習手冊的型式，詳細說明設計的每個步驟，在這章結束後，你會清楚知道自己的賽季目標為何及如何達成這個目標。第九章教你更精準的以週或日為單位為賽季安排練習，而這個章節也會針對練習提供建議。如果你要在賽季中參加長途多站賽，請一定要在完成你的年度訓練計畫前閱讀第十章。第十一章則提供其他自行車選手的年度訓練計畫作為範例，並探討這些設計背後的巧思。當規劃自己的訓練計畫時，你可能會發現這些範例非常有幫助。

第五部分則探討會對年度訓練計畫造成影響的其他層面。第十二章我會闡明肌力訓練在自行車運動中的重要性，並說明如何將肌力訓練融入階段化訓練計畫中，也會建議一些動作並提供圖解說明。第十三章會告訴你伸展運動對騎自行車有哪些好處。第十四章則詳細敘述一些針對婦女、年過四十的騎士、青少年、新手等不同族群的注意事項，如果你屬於這些特殊族群，在進入第八章規劃訓練計畫前，先閱讀這章對你或許會有幫助。第十五章的主題則是記錄訓練日誌的重要性，這章會提供一篇範例日誌，讓第九章提到週訓練日程安排更完整。飲食的討論則在第十六章，這章會對飲食提出一種截然不同的思考方式，也會提供營養補充品及運動增補劑等相關的資訊。第十七章則是針對自行車手常碰到的問題提供指導，這些問題包含過度訓練、倦怠、生病、受傷等。第十八章探討「恢復」，這是訓練中最重要，也最常被忽略的層面。

在開始之前，有一點大家必須要注意：這本書主要是針對已從事一段時間的訓練和參加過一些賽事的運動員，如果你是自行車運動的新手，或才剛開始從事訓練，你應該要先做一次體檢，這點非常重要，特別是對年過三十五、平常又不太運動的人來說。本書所提供的許多訓練上的建議都是非常激烈的運動，這些建議是針對已建立良好體能基礎並有一定騎乘經驗的人所設計。

雖然我相信本書能幫助大部分自行車手提升自己的表現，但我並不認為它能幫助每個人都成為冠軍，成為冠軍需要的不只是啟發及指導，也沒有一個訓練計畫可以完美適用在每個人身上，閱讀本書時，對於我的訓練方式，請保持自己的判斷力，並從本書中自行選擇適合自己的方式，我希望在未來幾年這本書能成為你訓練的參考。

如你所見，本書是相當有系統的，有些人覺得分析訓練過程會減低騎車與競賽的樂趣，我希望你不會有同樣的感覺，因為我認為並非如此，當你在每個起跑線前都能感覺到挑戰性，到達每個終點時都能欣喜若狂地高舉雙手，這就是騎車最愉快的事。就讓我們開始吧！

中文版編輯序

十年前，一位自行車訓練的先驅邀請我到他家用 CompuTrainer 做功率測驗，當時我還是個對自行車競賽懵懂的休閒騎士。在測驗開始前，他遞給我一份問卷，要求我填寫「賽季目標」。我愣了一下，填上「希望騎得更快」。朋友很訝異地問我：「你練騎的時間這麼長，騎得這麼認真，難道沒有想要實現的目標嗎？」說實在的我從沒想過練騎為的是什麼目的。做完測驗拿到數據後，我問朋友他從哪裡得知這些資訊，他拿出《自行車訓練聖經》英文版，不久之後，我就去買一本來研讀。

參加過幾個令人挫折的比賽後，次一年，我照著書中介紹的方法來訓練。很奇妙的，在平常團隊練習時，我要很吃力才能跟上隊友，爬坡時也跟不上腳步，但是一到比賽，我總是精力旺盛，表現超越平常的水準，成績也比隊友好，在分齡組名列前茅。有時詢問同組的競爭對手他們的訓練時數有多長，和他們比起來，我「偷懶」許多，但成績卻是不相上下，甚至更好。

為什麼會這樣？我發現最主要的原因是我為賽季立下了明確而可達成的目標，並且一步步朝目標前進。另一個次要的原因是，我很注重練騎之外的其他細節，像是恢復、飲食、運動中的能量補充等等。尤其是恢復，和一天不練車就會感到罪惡的車手相比，我總是等到疲勞恢復得差不多之後才進行下一次的練習。這也是為什麼我在車上的時間比別人少，到比賽時表現卻較佳的原因。這些都是《自行車訓練聖經》帶給我的觀念。即使現在不再參加競賽，這本書所介紹的方法，以及探討到的身心議題，在生活與工作中仍帶給我很多啟發。

和十年前比起來，國內的訓練環境與資訊完備許多。車手可以輕易地買到心跳錶、功率計、能量補充品甚至運動增補劑，雜誌也每期提供豐富的訓練知識。如何面對這麼多的選項，妥善篩選並運用來提升自己的成績，反而是當今車手要面臨的課題。《自行車訓練聖經》從自我指導的角度出發，整合最新的科技以及喬福瑞長年擔任教練的經驗，幫助您縮短摸索的時間並減少金錢上的浪費，保證可以有效率地提升您的競賽成績。

閱讀本書時我建議您不要直接跳到艱苦的訓練項目來檢查自己過去練的對不對，先從建立目標開始。當您有了明確的目標，您會發現每次練騎都會充滿幹勁，對比賽充滿想像，而且比較不會逞一時之快而破壞了長遠的計畫——這比只關注心跳率或功率拉到多高要有意義得多。當您照著計畫與想像完成比賽後，心中的喜悅是隨興訓練的車手所難以比擬的！

藉由《自行車訓練聖經》中文版的發行，希望這本書所介紹的訓練系統，能夠帶給您全新的啟發和更好的成績。

目錄

推薦序	7	導讀	10
作者序	8	編輯序	12
銘謝	9		

第一部	自我訓練的自行車手	1
第一章	投入.....	3
	改變.....	5
	冠軍選手的特質.....	5
第二章	聰明訓練.....	14
	系統化的訓練.....	16
	訓練十誡.....	16
第二部	從實驗室到現實世界	25
第三章	訓練的科學.....	27
	生理學與體能.....	28
	訓練壓力.....	31
	疲勞.....	33
	訓練的原則.....	35
第四章	強度.....	39
	強度測量.....	40
	符合競賽需求的系統.....	48
	三維系統下的訓練.....	48
	根據強度區間決定訓練時間.....	52
	測量體能.....	53
	疲勞、體能、狀態.....	56
第三部	有目的的訓練	61
第五章	評量體能.....	63
	身體評量.....	65
	體能表現評量.....	66
	測驗結果的應用.....	74
	自我評量.....	76
第六章	競賽能力.....	85
	限制因子.....	86
	基本競賽能力.....	86
	進階競賽能力.....	89
	配合比賽的需求.....	91
	競賽能力的訓練方式.....	92
	競賽能力分區.....	96

第四部	計畫	101
第七章	比賽計畫	103
	訓練系統	103
	訓練階段	106
	階段化訓練的變形	115
第八章	年度訓練計畫	119
	年度訓練計畫	120
	變更年度訓練計畫	129
第九章	安排練習	135
	年度計畫的練習分類	135
	不同時期的每週訓練計畫	139
	每週訓練行程	141
第十章	多站賽的訓練	149
	衝擊期	150
	訓練計畫	150
	比賽計畫	153
第十一章	案例研究	157
	案例一：單一巔峰的賽季	157
	案例二：大量的可支配時間與多項限制因子	160
	案例三：三個競賽巔峰	163
	案例四：以夏天為主的訓練計畫	167
	案例五：初次使用功率計進行訓練	170
	案例六：高齡運動員	174
第五部	訓練的其他層面	181
第十二章	肌力	183
	肌力訓練的好處	184
	準備開始	185
	肌力訓練階段	187
	賽季階段化肌力訓練計畫	190
	決定負重	191
	其他原則	192
	波動式階段化的肌力訓練	194
	肌力訓練的動作	195
	複合式訓練	202
第十三章	伸展	205
	伸展的好處	206
	伸展模式	206
	瑜珈	208
	自行車伸展運動	209
第十四章	獨特的需求	213

	女性.....	214
	年長運動員.....	218
	青少年.....	224
	新手.....	227
第十五章	訓練日誌.....	233
	利用訓練日誌規劃訓練行程.....	234
	利用日誌進行分析.....	240
第十六章	能量.....	245
	以食物作為能量來源.....	247
	飲食與恢復.....	256
	階段化飲食.....	260
	體重管理.....	260
	抗氧化劑補充品.....	262
	運動增補劑.....	263
第十七章	問題.....	271
	風險與報酬.....	271
	過度訓練.....	274
	倦怠.....	277
	生病.....	279
	受傷.....	280
第十八章	恢復.....	285
	恢復的必要性.....	285
	階段化恢復.....	286
	恢復時間.....	288
	恢復階段.....	289
	動態恢復.....	291
	個體化原則.....	292
	現實世界中的恢復.....	293
	後記.....	295
	附錄 A: 最大負重表.....	296
	附錄 B: 年度訓練計畫表空白表格.....	298
	附錄 C: 練習項目.....	300
	附錄 D: 競賽評量表、賽季競賽結果表格及訓練日誌.....	309
	詞彙.....	314
	英中名詞對照.....	317
	中英名詞對照.....	321
	參考書目及推薦讀物.....	325
	索引.....	331
	關於作者.....	340

自我訓練的自行車手

歷史上的觀點

自行車競賽的秘訣

作者：諾曼·希爾 (Norman Hill)

摘錄自 1943 年的《自行車評論雜誌》(*Review of Cycling Magazine*)

為了比賽進行訓練或調整適應時，為了能得到最好的效果，一定要記住一點，必須把它當成一份全天候的工作，整個生活模式都要指向同一目標。也就是將身體盡可能地維持在最健康的狀態，健康是所有競技能力的基礎。

另一個要記住的重點是，正確的訓練計畫不是特效藥，而是要規律認真地持續一段時間。事實上，絕大多數運動競賽的冠軍都是經歷多年持續的訓練與經驗累積才能得到如此成就。

正確的訓練計畫能讓每個人的能力有所提升，但無法保證每個人都能得到冠軍，仍要考量遺傳與運氣的因素。正確的訓練計畫就像是妥善地保養汽車，可以確保汽車達到最佳的效能、表現及耐力。

投入

在十二公里爬坡的起點，我環顧四週，看到烏里希（*Jan Ullrich*）、潘塔尼（*Marco Pantani*）、維宏克（*Richard Virenque*）、里斯（*Bjarne Riis*），艾斯卡汀（*Fernando Escartin*）、希門尼斯（*M. Jimenez*）這些都是總成績排名前十名的選手——還有我，我仍堅持著。我頭一次和這些人一起競爭。

——巴比·朱利克（BOBBY JULICH），在1997年環法賽中，當他意識到讓自己有機會競爭總排名時所做的評論。

說永遠比做容易。在賽季前懷抱遠大的夢想和崇高的目標很容易，但投入與否的真正考驗不是在於你怎麼說，而是怎麼做。投入並不是賽季的第一場比賽才開始，而是從今天起，為了要讓自己更強壯、更快、持續力更強所做的一切努力才叫投入。真正的投入指的是一年三百六十五天，一天二十四小時的全年無休地投入。

和你認識最好的自行車手談談，問他們有多投入，一旦聽過他們失望與懊惱的故事，你會發現自行車在他們生活中是多麼重要。愈優秀的自行車手，生活就愈是繞著運動打轉，最常聽到的大概是每天都排滿了訓練活動，冠軍選手中，很少有人是漫無計畫地隨意找時間練習。

想要在比賽中發揮自己的潛能，可不是三天打魚，兩天曬網就能辦得到，而是需要無時無刻的投入——這就是一種熱情。想要有絕佳的表現，就得每天在生活中、呼吸時、吃飯時、睡覺時想到的都是自行車。

投入的程度愈高，生活就愈是以訓練三要素（飲食、睡眠和練習）為中心。飲食為身體提供能量，補充消耗掉的能量與營養加速身體恢復。睡眠和練習對體能有協同效果，二者皆能使腦下垂體分泌生長激素，而生長激素又能加速身體的恢復、重建肌肉、分解體脂肪。藉由一天兩次練習和小睡片刻，認真訓練的自行車手每日可分泌四次的生長激素，使體能更快速的提升。

總之，更好的體能是我們所有人追求的目標，體能是壓力、休息和能量三種要素的結果。表 1.1 說明如何在每天生活中安排訓練、睡眠和飲食的時間。

表 1.1

每日例行訓練
建議

	一天兩次練習		一天一次練習	
	工作日	非工作日	工作日	非工作日
6:00 上午	起床	起床	起床	起床
:30	練習 1	早餐	練習	早餐
7:00		伸展		伸展
:30		自由活動		自由活動
8:00	洗澡		洗澡	
:30	早餐	練習 1	早餐	練習
9:00	工作		工作	
:30				
10:00				
:30		吃點心		
11:00		洗澡		
:30	午餐	午睡		洗澡
12:00 中午	午睡	伸展	午餐	午餐
:30	工作	自由活動	午睡	午睡
1:00		午餐	工作	自由活動
:30		自由活動		
2:00				
:30		練習 2		
3:00	吃點心			
:30			吃點心	吃點心
4:00			工作	自由活動
:30		吃點心		
5:00	下班	洗澡	下班	
:30	練習 2	小睡	自由活動	
6:00		伸展		
:30	洗澡	自由活動	晚餐	晚餐
7:00	晚餐		自由活動	自由活動
:30	自由活動	晚餐		
8:00		自由活動		
:30	吃點心			
9:00	就寢	就寢	就寢	就寢

事實上，這樣的投入方式或許不適合你。我們最終必須釐清哪些事是「想要做的」，而哪些事是「不得不做的」，我們無法為了從事某項運動而拋棄工作、家庭等各種責任，即使是職業運動員也必須考量生活中的其他層面，若你想成為一流的自行車手，就必須要投入大量的時間和心力，而這可能會讓你無法當個好員工、好父母、或是好配偶。現實生活中，熱情一