

悦动力空间
跑步训练

《纽约时报》畅销书作者重磅呈现
混合健身耐力训练法经典之作 释放身体潜能，挑战耐力极限

坚不可摧 跑者耐力 训练指南

UNBREAKABLE RUNNER

Unleash the power of
strength & conditioning
for a lifetime of
running strong

[美] T. J. 墨菲
(T. J. Murphy)

[美] 布莱恩·麦肯齐
(Brian Mackenzie)

/ 著

路媛

/ 译

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

悦动空间
跑步训练

坚不可摧 跑者耐力 训练指南

UNBREAKABLE RUNNER

Unleash the power of
strength & conditioning
for a lifetime of
running strong



[美] T. J. 墨菲
(T. J. Murphy)

[美] 布莱恩·麦肯齐
(Brian Mackenzie)

/ 著

路媛
/ 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

坚不可摧：跑者耐力训练指南 / (美) T. J. 墨菲 (T. J. Murphy), (美) 布莱恩·麦肯齐 (Brian Mackenzie) 著; 路媛译. — 北京: 人民邮电出版社, 2016. 8

(悦动空间·跑步训练)
ISBN 978-7-115-42367-2

I. ①坚… II. ①T… ②布… ③路… III. ①耐力(体育)—运动训练—指南 IV. ①G819-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第114562号

-
- ◆ 著 [美] T.J.墨菲 (T.J.Murphy)
[美] 布莱恩·麦肯齐 (Brian Mackenzie)
- 译 路 媛
- 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>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 12.25
字数: 134 千字 2016 年 8 月第 1 版
印数: 1-3 000 册 2016 年 8 月河北第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2015-5079 号
-

定价: 45.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

序

我在书房里摆放了一组文件柜和书架，它们作为“中央资料库”为我的跑步和运动表现提供了不可或缺的支持信息。在这个神圣的地方，我精心摆放了运动科学方面的各类书籍、报告和研究成果资料。正如《跑步吧！》一书中，由我妻子主笔的那一章里所描述的，为了准备一场障碍赛跑或者一场穿越大陆的比赛，我几近痴迷地钻研营养知识和装备技巧。是的，我热爱跑步——我为之而生。

这个信息宝库证明了我钻研跑步知识的热情。为了使身体和精神做好迎接耐力比赛的严酷挑战的准备，我大量地学习备赛的知识。如何调整饮食计划来达到最佳的健康状态？如何进行力量训练来最大化运动表现和防止受伤？怎样改进跑步动作并提高效率？训练不同长度跑步和不同环境跑步的最佳方法是什么？应对南极冰原的极寒或加州死亡谷的酷热，什么样的装备和技巧是最理想的？

我在赛前储备的知识在日后得到了回报，比赛开始后一切按计划顺利进行。

但是我对于人类行为表现的辅助研究，或许让我得到了更有价值的回报，尤其是当比赛进行得不顺利时。例如，参加穿越美洲大陆（4800千米）的竞赛时，身体在前约48千米就开始抗议。这才是你真正了解身体需求的关键时刻，无论是需要某种食物，还是需要针对性的水和电解质补给方案，或是需要更强的稳定性和力量。遇到问题时，我开始回想我的储备知识，并试着回忆研究过的相关建议和消息。众多成功的比赛经历正是源于我能够学以致用能力。

我大量汲取关于长跑艺术和科学的知识，无疑对于更长久和无伤痛的超级马拉松生涯是至关重要的。体育界人士都知道，长时间的跑步会对脚部、膝盖和臀部造成损伤，但是我的情况却是个例外。我一直保持着无伤痛的跑步纪录，为了最大程度上激发自己的潜能，我愿意做不同的尝试和体验不同的训练方式。

对于一些人来说，我也许像个偏执狂，但是总有人能理解我探寻跑步艺术的热情和不断进取的精神，布莱恩·麦肯齐就是其中之一。对于全球新一代参与混合健身和混合健身耐力训练的跑者，麦肯齐可谓是天赐之人。麦肯齐对于跑步训练知识的渴求是从他自己的“逐龙”之旅开始的，这条龙正是长距离耐力比赛。不论是参加超级马拉松比赛还是铁人三项比赛，麦肯齐一直热衷于不断更新训练计划，包括调整饮食计划、选择极简跑鞋和采用力量调节训练提高运动水平并避免受伤。

麦肯齐的策略和训练方法被全球混合健身训练馆和其他健身机构所采用。他不仅对新的训练方法进行严格的测试和评估，还能将它们巧妙组合起来，这为教练和跑者们开辟了一种新的思路。对于那些一直困扰不同年龄层、不同能力和背景的跑者的问题，麦肯齐都提供了可行的解决方案。

感谢像麦肯齐一样做出杰出贡献的先锋，因为他们，跑步界开始越来越重视高强度力量训练，并且逐渐将饮食和营养方案作为运动员日常训练的重点考虑因素之一。长距离跑者单纯追求跑量、仅懂得靠意大利面补充碳水化合物的现象正在迅速减少。跑步界正在飞速进步。

这本书展示了麦肯齐最新的训练思路，即如何成为坚不可摧的跑者。难道我们不想成为这样的跑者吗？这本极具价值的书籍现在是我书架上不可或缺的一部分，为我备战下一场比赛提供了莫大的帮助。

愿跑步之旅永不停歇！

——迪安·卡纳泽斯

《纽约时报》最畅销书籍作者和跑者迪安·卡纳泽斯，曾连续50天在美国50个州跑了50场马拉松，被《时代》周刊评为“全球100位最具影响人物”之一。迪安·卡纳泽斯与妻子和家人现居于旧金山湾区。

作者的话

我和布莱恩·麦肯齐的第一次会面并不顺利。

当时我是《铁人三项》杂志的主编，有一位自由作家正在撰写关于麦肯齐的故事，其中谈到了他创立的极具争议的训练项目混合健身耐力（CrossFit Endurance, CFE）训练。对于CFE训练可谓是众说纷纭：一些人认为，因为训练项目中的间歇训练，CFE可能是最好的训练创新；而另一些人认为，CFE是毁灭跑步中的单纯和美好的致命病毒。

当我开始意识到麦肯齐和他训练项目的争议性时，我退缩了。在杂志这一行，越是主题复杂的文章有时候越是会推迟刊登，或者有时候直接枪毙不再选登。因此我们决定将有关麦肯齐的文章暂时搁置，这样就可以有充足的时间讨论是否刊登。虽然我只是暂时推迟了文章的刊登时间，但是麦肯齐却误会了，他认为我已经把有关他的故事“枪毙”了。

麦肯齐大发雷霆，通过社交媒体发动了“战争”。他召集了一众

强烈拥护他训练原则的跑者和铁人三项运动员。在他的博客上，麦肯齐对此事表达了委屈和不满，并且将我的电子邮件地址公之于众，号召粉丝们表达对我所作所为的看法。就这样，成千上万的邮件源源不断地涌入了我的收件箱。一部分人表达很得体，要求我重新考虑刊登CFE的内容；有些人却粗暴无理。

我联系到麦肯齐并公开质疑道：“你到底有什么问题？”

我们用了很久才搞清楚事情的来龙去脉。

公平地讲，麦肯齐的反抗行为并不难理解。CFE——以及他本人——在各大流行的跑步和铁人三项运动论坛上被网友频频中伤。

然而，对于批评方的行为同样不难理解。因为麦肯齐的训练思路和方式公开挑战了传统长跑的训练方法。在竞技性长跑文化中，脚踏实地的艰苦训练通常是成为一名优秀跑者的必经之路，所以对一些人来说，第一眼看上去，CFE似乎是一种偷懒的捷径。还有人认为，CFE的训练方式是完全错误甚至危险的。毕竟，CFE与目前传统的训练准则完全不同，包括对跑量的要求、饮食的要求、跑者是否要进行负重训练、应该选择什么种类的跑鞋、拉伸的方式以及训练周期的用法。

例如，在讲座视频中，麦肯齐论述了盲目追求跑量的负面影响。接着，他讨论了过高跑量会导致身体在产生自由基的过程中和氧化的后续作用中老化速度加快的问题。过度追求跑量会导致一名耐力运动员过早退役。在讲座中，他也提到了自己早年因为追求过高跑量而遭受的恶果。

当我第一次看到这些视频时，我和传统跑者一样生气。这个胳膊和指关节上刺着纹身的家伙是谁？居然还有一群追随他的狂热粉丝？

他怎么敢公然挑战现代权威耐力运动员所推崇的训练方法？虽然愤慨，但是不得不承认，他的大胆引发了我的一丝好奇，我想知道整个事情的来龙去脉。由于我不了解混合健身（CrossFit），所以我将有关麦肯齐及其训练方法的文章交给了一位了解CrossFit知识的自由作家来完成。

然而，经历了麦肯齐拥护者的网络攻击并和他通话后，我决定自己来撰写他的故事。完全颠覆传统的、新颖的耐力训练观点并不是经常会有。据我所知，每一种新的训练概念不过只是原先传统训练概念的演化：建立强大的有氧基础，然后增加力量训练和速度训练，最终参加比赛。这样看来，有机会撰写颠覆传统训练观念的故事实在令人鼓舞，并且，如果这是一个立竿见影的训练方案，我愿意成为揭露这个真相的使者。

但是接下来发生的事情我并没有预料到。在麦肯齐的CFE讲座视频中，他否定了长久以来训练长距离跑步的定律，例如，保持高跑量、注重长距离训练和配合周期训练。他彻底否定了以上定律，取而代之的训练重点变成如技巧训练、力量训练和体能训练，肌肉耐力的重要性取代了心血管耐力。虽然我仍然持保留意见，但是在继续听讲座的过程中，我发现自己很难反驳他的观点。

在其中一个讲座中，麦肯齐谈到，很多传统的耐力运动员曾经发誓再也不踏进他的CFE训练馆，但是后来他们都反悔了。麦肯齐解释道，这是因为他们不想再被伤病打败。

我稳定了一下情绪。看过我运动手表上的跑量记录后，应该没有人会质疑高跑量训练的理论。但是我稍微回想了一下。不幸的是，我自己就是一个活生生的案例，恰好解释了麦肯齐为什么不支持传统训练方式。我，一个曾经的跑者，现在却是步履蹒跚，更不用提能完成我所极力推崇的任何一个高跑量训练计划。我的左跟骨结缔组织已经

严重钙化；由于右膝盖软骨像蜂窝奶酪一样千疮百孔，所以不能支撑周围的肌肉群，进而导致右侧大腿萎缩；左腿上有一块大理石大小的瘢痕组织；下背部随时会崩溃。我已经是一个支离破碎的跑者。

但是起初并不是这样的。传统的高跑量训练计划让我在早期大获成功。我的成绩登峰造极，但是后来却很快退步。在1994年到2011年间，我花费越来越多的时间训练，但是始终没能再有所进步。取而代之的是，我进行冰敷、水中慢跑，计算一天吃多少艾德维尔（一种布洛芬阵痛药物）是安全的。我不再将跑步当作一种享受，不断的长期发病让我不愿意承认自己是一名跑者。

麦肯齐指出，许多像我一样“支离破碎”的跑者经过他的训练后都可以重新站上跑道。深入挖掘了那篇《铁人三项》杂志的报道后，我采访了一位曾经遭遇车祸的铁人三项运动员。他饱受病痛折磨，而且医生指出，他的恢复之路将非常漫长。但是接受CFE的训练课程后，仅短短一个夏天的时间，他竟然再次跑出了个人最佳成绩。

我又采访了另外一位铁人三项运动员，她放弃了传统铁人三项高训练量的计划而选择了CFE训练课程。在她定期拜访物理按摩师期间，她的按摩师非常惊讶于她协调性、平衡性和灵活性的改善与进步。“不管你正在参加什么训练，坚持下去吧。”这位物理按摩师告诉她。

相比之下，我一瘸一拐的腿、受伤的背部和日益增长的体脂含量，刚好给麦肯齐和他的教练们展示了一个鲜活的例子，这就是盲目追求高跑量跑者的下场。我就像一个反面教材，你会警告身边的孩子说：“看见了吗？你虽然可以避免训练中的基本错误，但是有一天你会和他一样的下场。”

我决定试一试CFE训练。我能有什么损失呢？如果说是冒着受伤

的危险，那么看看我现在的状况，这似乎不算是一种挑战。

那时，麦肯齐正准备在圣地亚哥举办一场CFE的培训，正好是我居住和工作的地方，我随即开车前往。我把车停在楼前，像往常一样小心翼翼地将自己挪出车子，然后慢慢走几十米放松肌肉，尽量隐藏我一瘸一拐的样子。

到了培训现场后，我见到麦肯齐正和一群学生观看他们跑步的视频。他热情洋溢。他一边观看视频，一边分析并提出解决方案。他看起来活力四射、健谈并且充满激情。他显然是一名充满使命感的教练。

培训休息期间，我和麦肯齐进行了第一次面对面的交谈。从那天开始，我写了很多有关CFE和麦肯齐的文章。我提出了许多关于跑步和铁人三项训练的细微差别的问题，麦肯齐都能做到有问必答，回答的内容不但详尽并且极具启发意义。和麦肯齐的相遇让我彻底改变了训练和比赛的方式，我在《走进健身房》一书中对此有详细的讲述。

毫不夸张地说，麦肯齐的训练计划改变了我的跑步生涯。麦肯齐在传授训练方法时的热情也同样感染了我。

希望这本书的内容能帮助你实现所有的跑步目标——不论是什么目标，并且能帮助你一直跑下去。

——T.J. 墨菲



目 录

序 vii

作者的话 xi

前言 抵达巅峰的新方式 1

1 无坚不摧的跑步姿势 15

2 有效的耐力训练 33

3 CFE 跑者的力量和调节训练 43

4 CFE 的营养之道 59

5 CFE 基础训练组合介绍 71

6 你的专属训练计划 117

附录A 打造你的家庭健身房 165

附录B CFE 进阶个人训练教程样本 169

关于作者 179

前言

抵达巅峰的新方式

在当今跑步界，几乎每个马拉松训练计划都是基于新西兰知名教练亚瑟·利迪亚德（1917—2004）的训练计划演变发展而来的。

使用利迪亚德训练计划的跑者至少要花费8周的时间——通常是比这更多的时间——来建立自己的有氧代谢基础。建立这一基础的关键手段是进行标准跑步训练。虽然很多训练计划简称这种训练为长距离慢跑（Long Slow Distance, LSD），但利迪亚德指出这并不是简单的慢跑训练，而是快节奏力量跑步训练。无论你是一名800米跑者或者长距离跑运动员，在这个8周训练计划中，你的周跑量至少要达到160千米，期间每周进行一次32千米或以上的长距离慢跑训练。

在完成基础建立训练阶段后，接下来是为期一个月的坡度跑训练，这期间跑者将按照利迪亚德的“弹簧”模式训练。本阶段的训练是为跑者下一阶段的速度训练做准备。在4周的坡度跑训练后，采用利迪亚德训练计划的跑者将进行传统的速度训练，即在跑道上完成间歇跑训练。接下来是训练的峰值期，为的是带给跑者可能的最佳运动表现。

利迪亚德的训练方法使受训跑者在1960年奥林匹克运动会上获得了6枚金牌，随即开启了利迪亚德时代。在接下来的几十年时间，利迪亚德又在其他国家推广他的训练方式，如芬兰、日本、墨西哥等，而这些国家都培养出了马拉松冠军。利迪亚德所到之处，金牌随之而来。

因此在1989年，26岁的我决定挑战马拉松时，自然而然地选择用利迪亚德的训练方式进行练习。

CFE的核心概念是你不常听到的两个词：健康和持久。

我采用了一个衍生训练计划，包括基础建立训练阶段、坡度跑训练阶段和速度训练阶段。训练计划规定每隔一周进行一次长距离慢跑训练，每次逐渐增加距离到32千米以上。速度训练阶段包括一系列1.6千米等距离间歇跑，每次训练最多为10组。

我不得不承认，这个训练计划非常枯燥，尤其是在跑道上训练时，我要花很多时间在跑道上跑圈。但是训练计划对我非常奏效。我参加的第一场马拉松比赛用时3小时24分，第二场马拉松比赛用时2小时52分，第三场马拉松比赛用时2小时49分，第四场马拉松比赛用时2小时38分。

这些成功让我对利迪亚德的训练方式更加深信不疑。然而不幸的是，这些成功并没有长久保持下去——在第四场马拉松比赛之后，我偶尔会取得好成绩，并且开始被伤痛困扰。即便如此，我仍旧是利迪亚德忠诚的门徒和拥护者，并坚信高跑量的训练方式，作家乔治·L.帕克称之为“跑量的磨难”。

在接下来的几年里，我尝试着恢复以保证能继续进行高跑量训练。我在训练项目中增加了核心训练、脊椎按摩疗法和物理治疗法、拉伸训练，还进行冰敷并使用消炎药，但是这些对于我的伤痛收效甚微。我并没有意识到自己训练方式的问题所在，我认为伤痛只是在我成功路上必须要接受的苦难。

和布莱恩·麦肯齐会面并听过他教授的知识后，我开始反思一味追求跑量的训练方式。听得越多，我越发觉麦肯齐并不是那种纸上谈兵的“大师”。相反，他刻苦钻研和探讨马拉松训练群体的核心问题：从健康、跑步方式、饮食到拉伸。作为新闻工作者，我很快发现这些信息——传统跑步训练方式的转变——对许多读者将非常有价值，书籍出版计划在我脑海中初见雏形。

此时，麦肯齐正为他的训练方式与大众所接受的训练方式之间的巨大差异而沮丧。部分原因似乎是批评者将CrossFit和CFE这两个概念混淆了。CrossFit是一种普遍的健身项目，而麦肯齐的专项训练计划——CFE——是以CrossFit的训练模式为核心内容之一，但训练内容更加丰富。

某些批评者认为，跑步训练计划中仅包含CrossFit的力量训练令人担忧。但是麦肯齐并不是第一个鼓励跑者增加如举重和高强度循环训练的教练，他也并不是第一个倡导跑者进行器械训练或强调速度耐力训练重要性的教练。在20世纪五六十年代，珀西·切鲁迪——奥运金牌得主赫布·埃利奥特的教练——已经在训练计划中加入了器械训练和力量训练。到了80年代，彼得·科埃——奥运金牌得主塞巴斯蒂安·科埃的教练——也否定了单纯追求跑量的训练方式，而注重速度耐力和循环训练。

其他批评者抱怨麦肯齐的训练计划没有像利迪亚德那样取得奥运会上的成功。这些批评并不是不准确的，但是这些批评也不是公平的，因为麦肯齐的训练计划并不是针对精英跑者制订的，而是针对能力一般的大众跑者制订的。很多马拉松跑者只是跑步爱好者，他们跑步也许只是为了追求更健康的体魄或是享受马拉松比赛的过程，但是迫于工作或家庭，没有太多训练时间。麦肯齐试图研究出如何提高这类跑者的运动表现，并让他们享受一生无伤痛的跑步生涯的方法。

麦肯齐最终的挫折出现在2012年，《户外》杂志报道了麦肯齐的故事，并在文中涉及了基础的CFE训练日程。一些读者将其误认为是马拉松训练计划。这一误解再次触动了反对者，掀起了新一轮的争辩。

不久后，麦肯齐和我决定结合我们的训练计划出版一本书。我从一个传统跑者的角度出发，作为长期的学习和使用者，负责检验麦肯齐训练计划的基础原理。麦肯齐负责制订标准马拉松训练计划，向读者展示一位马拉松运动员如何将CFE训练运用在备战马拉松比赛中。

什么是CFE？

如前面所提到的，麦肯齐尽全力消除大众对于CFE的疑惑——例如，CFE是否是一套健身训练方案？还有CFE是不是具有危险性？事实上，大众只是不确定CrossFit和CFE的区别。所以对于初学者来说，到底什么是CFE呢？

CrossFit是一套进行力量和代谢调节训练的课程计划，由美国的格雷格·格拉斯曼教练创立。格拉斯曼教练在《CrossFit期刊》中是这样定义CrossFit的：CrossFit由“高强度不断变化的功能性动作组

成，要求训练者在指定的时间和场地范围内完成训练任务”。每周去3次传统健身房的人，通常每次会进行同样的25分钟一轮的器械训练。他们单独训练不同部位的肌群，每个肌群的训练完成两组，每组重复10次。每个部位的训练或每组组间会休息，但是组间的休息自然会降低训练强度。他们每周都做同样的训练，年复一年，使用同样的器械，如股四头肌伸展器械和股二头肌卷曲器械，并且按照同样的顺序训练。

而CrossFit是完全相反的。比起使用器械训练独立的肌群，CrossFit利用组合的功能性动作进行训练，如立卧撑跳，这个动作需要调动一组肌群来完成。训练组合经常变化：本周二的训练内容和上周二的是完全不同的。一套训练组合的时间为7~20分钟不等，很少会超过20分钟。一套训练中没有休息间歇。如果是10分钟一组的训练，每组包括俯卧撑、间歇跑和高翻的话，那么CrossFit要求训练者完成一组后尽可能快地开始下一组训练。这种休息时间很短甚至没有休息间歇的组合训练显然提高了训练强度。

另外，注重健康饮食也是CrossFit的基础内容之一。最重要的是，CrossFit旨在发展高水平的健身、健康和全面运动的能力。可以说，CrossFit并不是针对某项体育运动的。

然而，CFE是一项针对体育运动的训练。布莱恩·麦肯齐研发的CFE跑步训练计划是为比赛型跑者量身打造的，训练内容组合了跑步训练、力量训练和CrossFit代谢调节训练。正如麦肯齐所主张的，使用CrossFit训练计划——具有极大的健康和运动益处——可以让跑者拥有同样的训练成果，即使不是最佳的运动表现，也能大大降低受伤的风险。

那么，使用CFE训练，跑者将获得怎样的成果呢？根据CFE的训练方式，跑者将会获得如下成果：