

体育运动译文

(三)

—— 田径运动训练专辑 ——

内部发行



体育运动譯文

(三)

——田径运动訓練專輯——

〔內部發行〕

*

人民体育出版社編輯出版·北京体育馆路·

〔北京市书刊出版业营业许可证出字第049号〕

北京崇文印刷厂印刷

新华書店北京发行所发行

*

850 × 1168毫米 $\frac{1}{32}$ 95千字 印张 $3\frac{28}{32}$ 插页 1

1965年4月第1版

1965年4月第1次印刷

印数：1—4,600册

責任編輯：閻海 封面設計：庄素瑛

編 者 的 話

本書是从苏联的《田径运动》和《国外体育》两杂志，美国的《田径技术》、《教練与运动員》、《田径季刊》、《体育月刊》等杂志，西德的《田径》杂志，英国的《世界田径》杂志，以及两本英国出版的体育書籍中选譯的，主要介紹世界各国著名田径运动員的訓練經驗和訓練方法，供我国田径教練員、田径运动員和体育教师参考。

編譯本書时，北京体育科学研究所資料室曾給予大力协助，特此志謝。

人民体育出版社

1964年8月

目 录

世界中长跑訓練概况.....	(1)
各国負重訓練法.....	(15)
我对中长跑訓練的一些看法 (澳大利亚 賽路蒂)	(25)
我的中长跑訓練法 (新西兰 阿·利迪亚德)	(30)
加拿大基特的訓練.....	(50)
波兰短跑运动員的訓練.....	(56)
女子短跑运动員的訓練 (西德 福克斯)	(65)
美国大学的短跑訓練 (美国 查理士·托馬斯)	(69)
跑的一般原理.....	(72)
撑竿跳高技术 (芬兰 奥雷紐斯)	(79)
美国約翰·潘納尔的撑竿跳訓練.....	(85)
跳高运动員的身体訓練和技巧水平	
(苏联 格·吉雅契科夫等)	(87)
薩·莫拉列的跨栏跑訓練 (意大利 阿·卡尔雅吉)	(92)
改进跨栏跑技术.....	(95)
亞·魯西斯的擲标枪訓練 (苏联 甫·馬扎里梯斯)	(101)
鉄餅运动員的力量訓練 (苏联 科·布漢佐夫)	(108)
苏联田径队的訓練經驗.....	(112)

世界中長跑訓練概況

近十几年来，由于人們对中长跑訓練的規律有了进一步了解，訓練手段得到了不断的补充，訓練制度几經革新，更加完善，所以中长跑各个項目的成績有了迅速提高。查托培克的成績在十年前看来是高不可攀的，而在今天看来，則是普普通通的。中长跑的訓練法随着人們認識的提高在不断改进。

如果把近几十年来中长跑訓練法改进的过程归納一下，把各个不同时期具有代表性的优秀運動員的計劃介紹一下，对我们进一步了解中长跑訓練法和改进我們的訓練工作也許能起些作用。

芬兰訓練法

在20世紀20年代以前，虽然中长跑項目已很普遍，但是在訓練方法和手段方面很保守，还是旧的一套：運動員主要是做較慢的长距离勻速跑，很少进行速度練習，根本不知道变速跑的練習，因此当时無論在量和强度方面都很差。

当代最强的芬兰长跑運動員巴伏·努尔米首先起来改变这种局面，他練習的前几年（1924年前）也是按老法訓練的：只进行慢速长距离跑，忽略了速度練習；只是在馬路上跑步或走步，偶尔也做些疾跑，但完全沒有400—600米的反复跑，因此成績提高得很慢。1924年奥运会以前，努尔米改进了訓練法，加大了訓練量，并加强了速度練習：每天早上走10—12公里，做些疾跑，上午做发展速度練習（4—5×120米疾跑，400—1000米反复跑，

3000—4000米匀速跑，最后一圈总是很快）；下午越野4000—7000米，最后1—2公里速度略为提高。跑完后还做几次80—120米疾跑练习。在当时他的运动量是大得惊人、史无前例的，但同时也取得了空前的成绩。努尔米在11年比赛过程中共19次打破11个项目的世界纪录，并且在1924年奥运会上取得了5枚金质奖章。与努尔米一齐在芬兰涌现出一批著名长跑运动员（如里托拉、何克特等），都是奥运会冠军和世界纪录创造者。从1924—1939年，芬兰训练法在世界上占统治地位，芬兰运动员在比赛中也居领先地位。努尔米的大运动量训练法为中长跑训练开辟了新的道路。但是他的训练也还有缺点，正象他自己所说，训练太片面，速度练得太少，而且练得太晚。

瑞典“法特莱克”训练法

虽然努尔米、芬兰式的训练对当时中长跑起了很大的促进作用，但越往后就越感到速度快的重要性，这在800米和1500米中表现得尤为突出。因此，当时瑞典教练考斯达·何尔穆一方面保留芬兰运动员大运动量的特点，同时增加速度训练，提高强度，并且结合瑞典的优美的地理自然环境创造了“法特莱克”变速越野游戏的训练手段。何尔穆给中距离运动员确定的“法特莱克”内容大致如下：先在树林、高尔夫球场、马路或沙滩上慢跑10—15分钟（大致跑2400—3200米）做为准备活动；然后用力做5—10分钟体操练习；再用较快的匀速跑4—6分钟（1200—2000米）；走3—5分钟；慢跑1000米（用8分钟），中途做4—6次75—100米疾跑；接着疾跑150—200米或用接近最快的速度跑600米；最后慢跑1600米，中途再做几次5—10米疾跑，走10分钟。做完“法特莱克”后，再上跑道用最快速度跑2—4次400米（中间慢跑400米），或做600米、800米、1000米的反复跑。最

后再慢跑 10 分鐘。通过这样練習提高了運動員的耐力和速度耐力，同时比在跑道上完成了更大的运动量。由于“法特萊克”是在湖畔、树林中的軟地上进行的，所以運動員的精神不易疲劳，而且能避免腿部肌肉发硬受伤。

随着“法特萊克”的出現，瑞典的中长跑进入了黄金时代（1941—1947）他們保持了几乎所有的中跑紀錄，并且拥有一批出色的運動員（如海格、安特逊、斯特兰德等）。其中最出色的是海格，他曾經在1942年夏天相繼創造了7个項目的10个紀錄。他的某些紀錄在今天看来仍然是很出色的（5000米—13分58秒2，1500米—3分43秒，1英里—4分1秒4）。海格的手段在冬天主要是变速越野和“法特萊克”，夏天是在跑道上或馬路上进行疾跑与慢跑交替的变速練習。

德国“間歇跑”訓練法

与此同时，德国教練格希勒在訓練中跑運動員中成功地运用了間歇跑訓練法。他的学生魯道尔夫·哈匹克一方面繼續貫徹努尔米式的訓練特点，但同时进行了大量的間歇跑（200米—1500米段落），以提高速度耐力。哈匹克在1939年創造了三項世界紀錄（400米—46秒，800米—1分46秒6，1000米—2分21秒5）。

所謂“間歇跑”，就是在每次快跑一段距离后，中間的休息要求非常严格，可以在規定的時間内走或慢跑一定的距离，以求最大限度地提高心血管系統的工作能力。德国教練格希勒与心脏专家萊因德爾曾提出过一种判断最合理休息間歇的方法。他們認為，每次快跑后運動員的脉搏每分鐘不应超过180次，經過90秒的間歇后則应当降到120—140次，以便再次快跑。如果不能符合这个要求，則运动量不是过大，就是过小。

現代大运动量訓練法的出現要归功于查托培克。查托培克首

先把哈匹克用于800米訓練的手段（間歇跑）推广到长跑上去。哈匹克最多做 10×400 米，这在当时已經相当惊人，而查托培克却跑 60×400 米。查托培克把运动量提高到了空前未有的高度，使人們認識到人的潜力是无止境的。在长跑訓練中，查托培克有效地运用了間歇跑，他的冬夏两季的訓練特点变化不大，經常是400米或200米間歇跑，中間慢跑200米。这一手段已成为目前中长跑運動員公認最有效的訓練手段。

苏联訓練法

繼查托培克之后，苏联著名運動員庫茨更进一步表明了科学的大运动量的优越性。苏联教練員一方面吸取查托培克訓練的特点，同时更科学地（訓練分期、全面訓練、与医务监督配合）安排訓練，在强度方面要求更高了。如1956年奥运会前，庫茨在一次訓練中完成 25×400 米（63—67秒），中間慢跑100米（30秒）。而查托培克 $40—60 \times 400$ 米的强度是75—90秒，中間慢跑200米。苏联訓練法的运用在长跑方面成績較好，而在中跑方面成績較差，如前万米世界紀錄保持者鮑洛特尼科夫就繼承了庫茨的訓練优点。

澳大利亚和新西兰訓練法

1957年以后有些国家出現了过分強調速度而忽略以耐力为基础的傾向，因此某些紀錄保持多年未破。近两三年来，情况又有好轉。保持达7年之久的男子800米紀錄被新西兰運動員彼·斯涅尔刷新了（1分44秒3）。

近几年来澳大利亚和新西兰的運動員在世界比赛中大出风头，如埃利奥特（1500米1960年奥运会冠軍和世界紀錄保持者）、

斯涅尔（800米1960年奥运会冠軍和世界紀錄保持者）、哈尔伯格（奥运会5000米冠軍）以及托馬斯、保烏尔、麦吉等奥运会得奖者都来自那两个国家，因此人們不禁要問：在他們的訓練中是否有新的东西？

这两个国家的運動員都非常重視耐力基础，如澳大利亚運動員花六个月時間进行耐力訓練，在野外、沙滩和山坡上进行訓練。新西兰運動員进行四个月的馬拉松式的耐力訓練（每周跑160公里左右）。新西兰教練里迪亚德認為，沒有足够的耐力基础去进行速度練習是徒劳无益的。他还認為，应当很好地打好耐力基础，不应过早过急地要求出成績。澳大利亚運動員每周除了完成100—160公里跑的量以外，还要进行2—3次力量練習来增强上肢和身体（新西兰運動員不做力量練習）。

夏季，澳大利亚運動員的訓練重点是野外的变速越野和跑道上的速度練習相結合。澳大利亚的教練賽路蒂認為，任何时候都必须进行变速跑，养成随意变速和冲跑的能力。新西兰運動員夏季主要在跑道上进行各种不同段落的間歇跑、疾跑和变速跑。

从以上可以看出，这两个国家都非常重視长跑的基本功訓練，在比以往更为雄厚的耐力基础上进行速度訓練。无疑，他們的訓練法将进一步推动今后的訓練，并且使人們进一步認識中长跑的規律和訓練特点。

英美中長跑訓練法

从具有国际水平的长跑運動員的人数來講，英国的实力可能是最雄厚的。他們的運動員經常也是越野賽跑運動員，因此具有良好的耐力。他們經常參加10—16公里的越野賽。从11月到3月都練越野和參加越野比賽。4月以后，才轉入跑道进行間歇跑訓練。除个别運動員（如皮里和伊波特遜）以外，一般速度都較

差。

美国恰好相反，过去一贯重视跑道上的速度训练而忽视耐力训练。运动员不够刻苦，训练量不足，因此除 800 米外，其它项目一直毫无起色。近几年来，情况有好转，如别尔列逊，欧哈拉和比蒂（1500 米）、舒尔，林特格伦和特鲁埃克斯（5000 和 10000 米）等都达到了世界水平。这主要是由于他们一方面仍采用美国传统的强度较大的速度练习，同时也把运动量加上去了。美国训练的另一特点是全年不间断地进行比赛，9—12 月参加越野赛，1—3 月参加室内比赛，4—6 月参加室外比赛。

* * *

从以上情况可以看出，近十几年来中长跑成绩的提高是通过不断地改进和革新中长跑的训练方法而达到的。中长跑训练的发展是循序渐进的，运动量由少到多，由简到难。中长跑的训练手段也是逐步增添的（匀速跑、变速跑、越野、“法特莱克”、间歇跑、反复跑、马拉松式训练等）。无论是运动量或训练手段的采用，体现在某一运动员身上也是要经过几个阶段（多年训练），要符合循序渐进的原则，不能随意片面模仿优秀运动员。

成绩提高的关键是如何在逐步增强体质基础上合理地解决耐力和速度的关系、量和强度的关系、运动员的负担能力和量之间的关系。这几十年来，中长跑成绩的提高主要是由于量和强度不断提高、互相促进和互相制约。至于训练到底应当如何安排，各国教练员的意见还不一致。

澳大利亚教练斯坦伯弗尔认为耐力因素是最主要的，因此主张练习时间用较比赛慢的速度做多次重复跑。

芬兰教练瓦尔斯特和瑞典教练何尔穆主张用较比赛速度快的速度跑 200—400 米的段落。

前 800 米世界纪录保持者慕恩斯特认为，强度大一些和重复次数少一些对中跑运动员效果较好，10×400 米 57 秒要比 20×400

米63秒效果好。

德国教練奈特認為，进行間歇跑訓練时反复次数要多，并对初級運動員要重視量而对高級運動員要重視强度。

几个世界著名中長跑運動員訓練情况

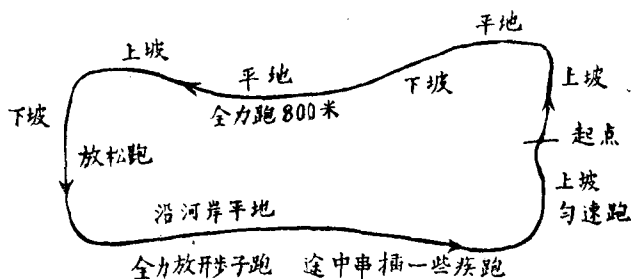
瑞典海格的訓練計劃（1940—1945）

海格（Gunder Haqq）1919年生，由17岁开始比賽，26岁停止（1936—1945）。

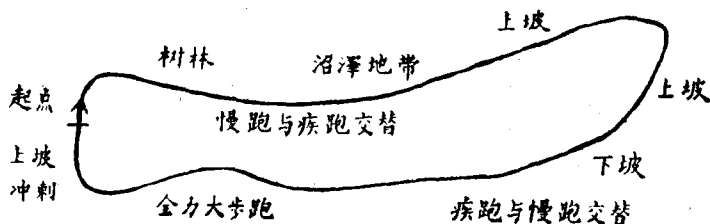
賽前准备活动：在热天几乎不做什么活动，而在冷天慢跑約 2000 米后再用热水淋浴一下。

冬季訓練：海格在冬季和春天除每天做长距离跑以外，还进行大量的长距离（15—30公里）滑雪和雪地急行軍練習。

以下是海格1939年—1940年越野跑的路程，他每天跑一次，全程长5000米，大部分在森林里进行。



下面是海格1941年的越野路程，每天跑1—2次，全程长5000米，大部分在森林里进行。



海格的訓練內容举例

1941年4月21、24和25日，在馬路上进行6公里快跑。

4月22、26日，在馬路上6公里中速跑。

4月23、28日，在馬路上6公里疾跑和慢跑交替进行。

1942年4月15日，在深雪中跑3公里，在跑道上跑2公里。

4月16日，在馬路和树林中快跑5公里。

4月17日，在馬路和树林中輕松跑5公里。

4月21、22和23日，在树林中变速跑（疾跑与輕松跑）5公里。

1943年4月30日，早晨5公里疾跑与放轻松跑。下午同样跑6公里。

5月1日，上午在跑道上輕松跑5公里。下午在跑道上疾跑与輕松跑5公里。

5月2日，早晨在跑道上輕松跑5公里。下午是瑞典式的蒸汽浴。

5月3日，早晨5公里疾跑和輕松跑。下午内容同上午一样。

5月4日，在跑道上輕松跑5公里。

5月5日，疾跑和慢跑4公里。

1945年5月23日，早晨和下午各进行一次快跑4公里。

5月24、25、27、28日，上午快跑4公里。下午变速（疾跑和輕松跑）5公里。

德国哈匹克的訓練計劃(1939)

哈匹克 (Rudolph Harbig) 1913年生，19岁开始比赛，29岁停止比赛。

最好成績：1500米—4分1秒，1000米—2分21秒5（世界紀錄），800米—1分46秒6和400米—46秒（这两个成績也是世界紀錄），200米—21秒5，100米—10秒6。

訓練前准备活动：慢跑2000米或在冬季慢跑30—45分鐘。

冬季练习：哈匹克由11月中旬开始冬訓，每周練3次。星期日早晨在树林中跑。星期二晚上在体育館内进行跳繩、爬繩、体操和輕重量（15—20公斤）举重。星期五晚上在跑道上訓練。

星期日的訓練內容一般是90分鐘到2.5—3小时的变速跑，有时还在雪

地里行走1小时。

以下是曾記載过的星期五晚上的訓練內容。

1937年11月19日：1 $\frac{1}{4}$ 英里准备活动；1 $\frac{1}{4}$ 英里輕松跑；1 $\frac{1}{4}$ 英里速跑。

1937年11月26日：1200米准备活动；体操；跑1500米全程；疾跑100米。

1937年12月3日：1 $\frac{1}{4}$ 英里准备活动；体操；跑1500米全程；慢跑15分鐘；1000米輕松跑，途中快速大步跑6×80米；体操。

1938年1月28日：1600米准备活动；3×1200米（ $\frac{3}{4}$ 速度），中間慢跑15分鐘；体操；疾跑2×40米。

1938年2月18日：4000米准备活动；12×100米加速跑；500米快跑。

1938年12月16日：45分鐘慢跑；1000米（3分5秒）；慢跑15分；1000米（3分2秒）；慢跑10分鐘；1000米（3分11秒）。

1939年3月30日：慢跑30分；1000米（2分41秒）；慢跑15分；600米（1分32秒）；慢跑10分；600米（1分33秒）。

夏 季 訓 練

1939年4月13日：慢跑30分；3×200米（23秒8、23秒8、24秒3），中間走5分；慢跑10分；600米（1分25秒3）。

1939年4月23日：慢跑30分；800米（2分11秒）；慢跑15分；800米（2分2秒）；慢跑10分；600米（1分28秒）。

1939年5月2日：慢跑20分；起跑2×30米；2×50米；2×80米；1×150米；1×200米；1×400米。

1939年6月2日：慢跑20分；5×200米（23秒2、23秒8、24秒6、24秒7、24秒2）；中間走5分。

1939年7月6日：慢跑25分；2×300米（38秒2）；中間慢跑5分；慢跑10分；500米（71秒）；慢跑15分；200米（24秒）。

1939年7月13日：創800米紀錄（1分46秒6—1939年7月15日）前的最后一次訓練；慢跑20分；600米（1分27秒）；慢跑10分；300米（36秒9）；慢跑10分；500米（66秒7）。

1939年8月8日：創400米紀錄（46秒—1939年8月12日）前的最后

次訓練：慢跑20分；3×250米（30秒6、30秒2、29秒8）；中間慢跑10分。

哈匹克的教練是格希勒。

澳大利亞波烏爾的訓練計劃

波烏爾 (David Power) 是澳大利亞著名長跑運動員，曾獲得1960年奧運會5000米第五名和10000米第三名。他1928年生，17歲開始比賽，身高1米73，體重63公斤。

波烏爾的各項最好成績是：馬拉松—2小時22分45秒；10000米—28分38秒2；5000米—13分51秒8；3英里—13分34秒；2英里—8分45秒；1英里（1609米）—4分；880碼—1分54秒5；440碼—49秒8；220碼（201米）—23秒；100碼—10秒4（折合100米—11秒3）。

冬季訓練（1959年5月）

星期六和星期日：在沙灘上連續跑15英里（24公里）：開始在硬沙地上慢跑3英里，接着上下沙坡跑3英里，然後在硬沙地上（有時要涉水）跑5英里。最後跑4英里，要求逐漸提高速度，最後1英里要用全速跑。

星期一、三、五：在沙灘上連續跑8英里，前7英里用¾力量，最後1英里用全速跑。

星期二、四：在沙灘上連續跑8英里，前7英里用¾力量跑（其中有3英里是在松軟沙灘坡上跑），最後1英里用全力跑。

在這一階段中，波烏爾在星期一至星期五的中午還練，先在草坪上慢跑4英里，然後疾跑10×100碼，中間慢跑450米。如果興致好的話，一清早他還慢跑4英里。在沙灘上，他都是光著腳跑。

夏季訓練（1959年10月—1960年3月）

星期日：光著腳在沙灘上跑15英里，如冬季。

星期一，6×1英里（5分），中間慢跑300碼。

星期二，6×¾英里（3分15秒），中間慢跑300碼。

星期三，20×440碼（70秒），中間慢跑50碼。

星期四；与星期二同。

星期五：如果星期六有比赛就休息，如果没有比赛就按星期三的计划练。

星期六：比赛。

在这个阶段，由星期一至星期五波乌尔在午休时间还要练30分钟，内容是慢跑4英里，然后疾跑10×100码（中间慢跑50码）。

波乌尔每天下午5点开始训练，除每次周末在沙滩上跑15英里外，每次练1小时。每次训练课的末尾做30次俯卧撑。波乌尔的冬季训练从4月开始，比赛期从10月到3月。他每年大约参加12次越野赛和16—20次室外跑道上的比赛。他在比赛前4小时进餐。

波乌尔在冬季训练的前两个月，每两天做一次力量练习，内容包括，2组屈臂举杠铃，2组抓举，2组下蹲。每组练习为6—12次，重量由23公斤逐渐增加到54公斤。

波乌尔的赛前准备活动内容是：30分钟慢跑（约3英里），在后半程穿插做几次快跑。赛前休息10分钟。

他的训练前准备活动内容是中速跑1英里。

波乌尔是自己练，偶尔从澳大利亚教练员普洛斯和赛路蒂那里得到些建议和鼓励。他对其他运动员的建议是：“只有更强壮，才能跑得更快。通过‘阻力’练习（即上坡跑），就会变得更强壮，速度就会自然而然地提高。”

英国皮里的训练计划

戈登·皮里（Goydon Pirie）1931年生在英国北部，身高1米87，体重65公斤，10岁就开始比赛。

最好的成绩：1000米—29分15秒2；3英里—13分29秒8；2英里—8分39秒；2000米—5分9秒8；1英里—4分0秒9；1500米—3分43秒；880码—1分53秒。皮里创造的三项世界纪录是：6英里—28分19秒4；5000米—13分36秒8；3000米—7分52秒8。

赛前准备活动：慢跑60—30分；10分钟体操后直接参加比赛。

训练前准备活动：慢跑60—10分钟；每次训练后的整理活动是10—30

分鐘慢跑。

冬 季 訓 練

星期一：2 ½ 小时强度較大的法特萊克式变速跑或越野跑。

星期二：12 × 880 碼（2 分 12 秒）；中間慢跑 440 碼。

星期三：25 × 440 碼（66 秒），中間慢跑 440 碼。

星期四：30 × 220 碼（30 秒），中間慢跑 220 碼。

星期五：40 分鐘慢跑和体操練習。

星期六：比賽。

星期日：1 小时法特萊克越野。

夏 季 訓 練

星期一：10 × 440 碼（56—58 秒），中間慢跑 440 碼。

星期二：12 × 880 碼（2 分 6 秒—2 分 8 秒）；中間慢跑 440 碼。

星期三：25 × 440 碼（62—63 秒）；中間慢跑 110 碼。

星期四：20 × 220 碼（27—28 秒）；中間慢跑 110 碼。

星期五：慢跑 40 分鐘和体操練習。

星期六：比賽。

星期日：2 英里（9 分 45 秒）或 4 × 1 英里（4 分 12 秒）。

皮里有时一天練两次，把以上計劃分两次完成。有时他也跑 6 × 2000 米（5 分 40 秒），中間适当地慢跑一段。1958 年欧州錦标賽前一周，在一次訓練時曾跑过 14 × 880 碼（2 分 8 秒），每次之后慢跑 440 碼。在第二天又完成 6 × 1200 米（3 分 15 秒），每次之后慢跑 440 碼。

过去皮里每天都做些力量練習，最近每周只練 1 次，而且局限于軀干練習。

皮里在賽前一天常慢跑 40 分鐘。他在冬季每三周賽 1 次，而在夏季每月賽 1—3 次。在訓練思想方面，皮里受德国教練格希勒的影响較深。

美国欧哈拉的訓練計劃

欧哈拉 (Tom Ohara) 是美国后起的年青中跑運動員 (21 岁)。1963 年

1英里的成績是3分56秒9。1964年冬季，在室內160碼的跑道上就把成績提高到3分56秒4（相當1500米3分38秒左右），創造世界室內1英里最高紀錄。

欧哈拉全年不間断地进行訓練，平均每周要跑100英里。

秋 季 訓 練

他在秋季开始为期三个月的越野訓練，以求通过长距离的慢跑来培养力量，为未来的訓練建立扎实的基础。这一阶段就是他加强力量的阶段。

秋季訓練的特点是长距离慢跑与短距离快跑交替进行。例如，第一天用7分鐘跑1英里的速度跑17英里，而第二天用6分鐘跑1英里的速度跑10英里。整个秋季訓練都貫徹这种跑法。經過几周練習后可以隔一天做一次間歇跑訓練，它可以代替原来的短距离快跑。作为发展力量的主要手段，长距离慢跑还是必不可少的。

每周还进行一次“法特萊克”訓練。用7分鐘跑1英里的速度跑8—12英里。在每1英里中加速疾跑100—440碼（逐步加到最高速）。

这一阶段是大訓練量阶段，平均每周跑110—140英里。

室 內 訓 練

由于在室內訓練不能象在室外完成那么大的量，因此必須增加强度与密度，并且提高强度对以后适应比赛强度也有帮助。

欧哈拉每次訓練前慢跑3英里，結束前慢跑2英里。

星期一：12×440碼（65秒）；中間慢跑440碼（2分）。

星期二：1×880碼（2分10秒）；慢跑880碼；10×220碼（32秒）；慢跑220碼（1分30秒）；1×880碼（2分10秒）。

星期三：2× $3\frac{1}{4}$ 英里（3分10秒）；中間休息10分鐘。

星期四：重复星期二的內容。

星期五：如星期六无比赛，重复星期一的內容。

星期六：20×440碼（70秒）；慢跑440碼（2分30秒）。

星期日：慢跑18—25英里。