

田径译文选集

(四)



田徑譯文選集

(四)

叶 天 吳清芸 譯

人民體育出版社

統一書號：7315·053

田徑譯文選集

(四)

叶 天 吳浩芸 譯

*

人民體育出版社出版·北京中華書局

(北京市書刊出版業營業許可證出字第 049 號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新華書店發行

*

850×163 1/2 54 千字 印張 2 $\frac{24}{32}$

1959年11月第1版

1959年11月第1次印刷

印數：1—1,000 冊

定價 [10] 0.44 元

*

責任編輯：劉文殿 封面設計：庄素瑛

出版者的話

這是一本參考書，供田徑教練員、有訓練基礎的田徑運動員、體育院校（或體育系科）師生看的。

這本書的材料是從蘇聯出版的“外國的體育運動”一書中選擇下來的，並且在翻譯的過程中略有刪節。書中介紹的有人民民主國家的田徑運動技術，也有資本主義國家的田徑運動技術。讀者在閱讀這本書的時候，對書中談到的一些訓練原理和訓練經驗，都應該根據我國的具體情況分析、研究，批判地接受。

人民體育出版社

目 录

斯坦福論長跑的訓練方法和戰術	1
斯坦福製定的長跑訓練方法	18
額爾尼·索維爾的訓練	19
莫·貝萊論短跑運動員的訓練	21
美國短跑運動員的訓練	32
波蘭標槍運動員一年的訓練計劃	38
美國教練員談擲標槍的技術	52
羅伯特·古托夫斯基是怎樣練習撐竿跳高的	57
跳遠	65
查理·杜馬斯的跳高訓練	71
世界紀錄保持者斯蒂文生	73
依·多列扎爾是怎樣練習競走的	74
外國專家論利用負重發展速度	79

斯坦福論长跑的訓練方法和战术

法·斯坦福是位著名的田径专家。他生于澳大利亚。1955年以前有一个时期他曾擔任英國田径運動員的教練工作。在他的學生中曾有像班尼斯契勒、查大卫、勃勒舒勒等出色的運動員。1955年，斯坦福被澳大利亚聘請擔任教練工作。他所訓練的澳大利亚運動員是准备参加1956—1960年奥林匹克运动会的。尽管他全力进行了青年運動員的訓練工作，但是，正如他自己所說的，他的年青的運動員們却要到1960年前才能訓練出來。当然，他的某些學生在1958年的运动季節中已經獲得了良好的成績。例如18歲的卡拉勒克在一个月內就将1哩跑（1哩=1609公尺）的成績从4分19秒逐漸提高到4分15秒6，4分11秒7、4分7秒6，最后达到4分6秒8。另一个澳大利亚賽跑運動員米·連柯力在斯坦福的指導下参加了最近一次維克多利亞州的錦標賽，以4分0秒6的成績取得了1哩跑的第二名，僅次于兰吉。

1955年斯坦福寫了一本書，書名是“論跑”（這書已由我國人民体育出版社翻譯出版——編者注）。在這本書里他闡述了他對訓練方法的許多观点。按照澳大利亞專家們的意見，認為下面這些主要原則很能說明斯坦福的訓練方法的特点，這些原則是：訓練計劃規定的运动量大，內容非常豐富，采用优秀運動員的經驗，不斷參加國際的或者其他大型的運動競賽以提高成績。看一看斯坦福所推薦的各周訓練計劃，就可以看出，在這些計劃的中心部份都有着440碼、880碼（1碼=0.914公尺）和1哩等距離的反复跑和變速跑，並且完全沒有短段落的跑。下面，我們將介紹斯坦福對长跑訓練的一些观点。

关于中长距离跑，很多专家認為耐久力对成績起决定性作用，而速度几乎不起什什作用。斯坦福指出，十分明显，不能将一个运动动作分割为几个組成部份，并且孤立地去評價每一个部份。速度和耐久力應該永远看成是相互依賴的东西。沒有速度，耐久力就失去意义；相反地，如果運動員不能坚持跑完全程，那怕他具有最高的速度也无济于事。

为此，长跑運動員必須是全面发展的人，既要善于在长跑中保持有力的均匀的速度，同时在必要时能加大速度。要想在奥运会中取得成就的運動員，必須給自己提出这样一个任务，即以下列的时间跑完1哩和短距离：

100 碼 (91.44 公尺) 用 10 秒 5—11 秒；

440 碼 (402.34 公尺) 用 52 秒；

880 碼 (804.67 公尺) 用 1 分 52 秒；

1 哩 (1609 公尺) 用 4 分 0.5 秒。

上列的这些时间同这些项目的专项運動員的成績，区别并不大。

看来，这对准备参加长跑的運動員是要求过高了，可是所有这些要求是完全可以做到的。世界上最优秀的长跑運動員的成績已日益接近这些数字。例如查大卫跑半哩的成績为 1 分 54 秒 4，跑 1 哩的成績是 3 分 59 秒 8，而且他短跑的成績也非常好。

这些数字証明：在长跑和短跑運動員的成績之間已經不存在绝对的界限了。如果拿中长跑運動員的成績来比較，可以看出，几乎完全没有什么差別。很多专家都認為，在长跑中保持均匀速度經常可以在各个项目中获得比較优秀的成績。等速跑比經常变换速度的跑要少耗費一些精力，这个精力是指体力而言。心理上的情况又是如何呢？人的情緒在田径运动中起着极大的作用。可以說，跑的成績决定于赛跑運動員在整个跑程中的精神状态。兴奋、紧张、神經過敏和憤怒都可能使他犯战术上的錯誤。若是他

能够沉着，他是不会犯战术上的错误的。可见，激动会导致力量的过分消耗，并因此而会出现疲劳。赛跑运动员一般都有这样一个体会，即明知等速跑是最好的战术，但是当看到领先的对手的某一个行动，他就可能沉不住气，并且放弃自己的理智行动。往往为了要缩短自己和前面赛跑者的距离，他开始急躁起来，加快速度，于是愈来愈控制不住自己。从这时候起，他在这场比赛中就开始注定要失败了。

为了用等速跑完全程，赛跑运动员必须果断坚决地保持住这个战术。无论你的对手怎样努力改变速度，你也不要放弃既定的节奏。应该坚信自己所选定的赛跑计划的正确性，并且毫不怀疑这个等速跑战术是能使自己顺利到达终点并有获胜的可能的。

变换速度的战术在老练的运动员使用时，可能会成为打乱对手的计划的、有威胁性的战术武器。有时候用这种战术会得到辉煌的战果。1954年在伦敦的威地岛城运动场上举行的伦敦—莫斯科对抗赛中，五千公尺跑就是个典型的例子。在那里查大卫和库兹之间展开了一场剧烈的争夺战，结果创造了两个世界纪录。这场争夺战可以作为领先战术和跟随战术的例证。

查大卫过去曾领教过一次库兹的惊人战术。在这次比赛前，他就知道自己面临的是个强硬的对手，所以用改变速度迅速摆脱的战术已经失去了奇袭的意义。查大卫清楚地知道，他无论如何必须紧跟着库兹，并在跑的全程中都采用这种战术。

对于采取“跟随战术”的赛跑运动员来说，经常存在一种危险，即领先的运动员会用突然的猛冲把紧跟在后面的人抛得很远。这样，两个运动员之间的距离就被破坏，而采取跟随战术的运动员只好成为跑在更后面的运动员的领先者；这对他的心理可能起着不良的影响，因而也会使成绩受到影响。所以在任何情况下他都不能失掉这个保持一定距离的局面，不管是疲劳和外界影响如何，采取跟随战术的赛跑运动员在跑程最后阶段必须紧跟在领先

運動員的后面。这是非常重要的。也可以推測，領先運動員累了，最後會被對手趕上的。但是這樣推斷是不現實的，因為跑在前面的人是不會輕易讓人趕上自己的。

對於採取跟隨戰術的運動員來說，唯一正確的戰術是削弱領先運動員的意志，必須頑強地緊跟在後邊，一點距離也不讓他拉下，等到快要接近終點時，使出全部力量，繞過他，第一個撞線。

自然，採取領先戰術的運動員恰恰相反，他應該考慮如何更快擺脫開跟在後面的運動員，在整個跑程中占居領先地位。他應該盡可能在第一次衝刺中把距離拉得遠些，然後在跑程中根據可能再來拉長這個距離。如果第一二次衝刺沒能拉开對手，就必須採取變速的戰術，而這種方法只有在經常地突然進行衝刺的情況下才能生效。掌握賽跑戰術的運動員，要想擺脫緊跟在他後邊的人，就不應吝惜自己的力量和耐力。如果在全程中他的一切努力遇到對手頑強的對抗，對手就完全有希望創造新的成績。

有時候，領先跑的行動初看起來可能是非常奇怪和不適當的，但到後來才發現他的這種戰術是經過認真、詳細研究過的。比如：就拿庫茲參加在伯爾尼（瑞士首都）舉行的歐洲錦標賽中的5000公尺跑作為例子來看。那時，庫茲跑5000公尺的最好成績是14分11秒6。他的對手都是世界優秀的長跑運動員，包括有世界紀錄保持者扎托倍克（5000公尺的成績是13分57秒2）、符·格林和查達衛（他倆的成績都是14分0.2秒）、依·柯瓦斯（14分8秒2）、格·古傑（14分10秒）和其他一些優秀選手。

扎托倍克是公認的著名長跑家。人們曾認為庫茲在這次比賽中最多只能表現出比他原有水平較好的成績來。槍響後，庫茲就以很大速度跑到前面去了。當時大多數人認為他這樣不可能堅持很久的。可是到跑程的一半時，他已經領先50—60公尺了，其他人已不可能趕上他了。

由此可以得出这样的結論：不能輕易讓自己的对手跑到前面去，那怕是对他的成功給以最低的估价。在像欧洲錦标賽及奥运会那样大型比賽中，这一点尤为重要。因为参加这样比賽的每一个人都可能成为冠軍。采取跟随战术的賽跑運動員必須紧跟在領先者的后边，不管这个人是谁或人們对他有何看法。如果賽跑運動員起跑后打算用等速跑完全程，那么，采用跟随战术運動員應該迅速地放棄自己的跟随計劃而赶上領先者，因为等速战术只有当他的速度能压倒所有参加者的时候使用才是正确的。如果在跑程中某一个人开始采取别的行动，那么所有其余的人應該采取和他相适应的战术方法。

等速战术不一定就是正确的方法，这無論是对强壮果断的能摆脱开別人跑到前面 30 公尺或更远些的運動員來說，或是对跑在后面的運動員來說，都是如此。假如賽跑運動員确实能够远远超越其他所有比賽参加者，在这种情况下等速战术才可能使他取得优异的成绩。六、七年来扎托倍克通常就是用这个等速战术的优越性来压倒其他 10,000 公尺賽跑運動員的。对他來說是用等速跑，而对別人來說就显得太快而力不能及了。对这点，德国運動員格·沙傑和其他運動員都有体会。与扎托倍克这位罕有的運動員一起比賽，就要研究一系列的战术問題。采取什么样的战术，哪种战术最好呢？是采取甘拜下风讓他自由取胜，而自己只爭取后面的名次的战术呢，还是采取坚定果断的战术去战胜他而夺得冠軍呢？采取那种战术，要根据具体情况而定。但有一点應該非常明确，就是在国际比賽中要充滿創造新成績的信心。

1954 年扎托倍克在泊尔尼参加 10,000 公尺比賽中，他以自己应有的速度保持領先地位。沙傑紧跟在他后面，尽管那时沙傑已有很好的成績，但还是比扎托倍克差 36 秒。沙傑企图紧跟在扎托倍克的后面，但跑到最后阶段，他已筋疲力尽了。結果獲得了第四名。如果，当时改变战术，他完全有可能獲得第二名。而英

国运动员菲·山大却运用了卓越的战术。他不管前面发生什么事，都按照自己的决定来跑，以便取得好的名次。结果他创造了自己的新纪录——29分27秒6，并且获得第三名，仅次于匈牙利人柯瓦斯。

1954年扎托培克在泊尔尼的10,000公尺跑是用等速跑的典范，也是他的运动生活中最杰出的表演。

我们可以将他这次跑的情况分析如下（用三个秒表）：

440 公尺	68 秒 8；
800 公尺	2 分 19 秒 6；
1200 公尺	3 分 28 秒 5；
1500 公尺	4 分 19 秒 4；
1600 公尺	4 分 36 秒 6；
2000 公尺	5 分 45 秒 6；
2400 公尺	6 分 54 秒 7；
2800 公尺	8 分 3 秒 4；
3000 公尺	8 分 37 秒 4；
3200 公尺	9 分 12 秒 ；
3600 公尺	10 分 21 秒 8；
4000 公尺	11 分 31 秒 7；
4400 公尺	12 分 41 秒 6；
4800 公尺	13 分 52 秒 2；
4827 公尺（3哩）	13 分 57 秒 2；
5000 公尺	14 分 48 秒 ；
5200 公尺	15 分 2 秒 6；
6000 公尺	17 分 22 秒 ；
6400 公尺	18 分 32 秒 6；
6800 公尺	19 分 43 秒 6；
7200 公尺	20 分 54 秒 4；

7600公尺	22分4秒8；
8000公尺	23分14秒4；
8400公尺	24分25秒7；
8800公尺	25分24秒8；
9000公尺	26分10秒5；
9200公尺	26分46秒1；
9600公尺	27分55秒；
9654公尺（6哩）	28分3秒5；
10000公尺	28分58秒。

前5000公尺—14分28秒

后5000公尺—14分30秒

扎托倍克冲线时，柯瓦斯和山大离终点还有150公尺。而别·特勒尔威勒几乎还有一圈。扎托倍克差不多在他所有打破记录的比赛中都是在最后的1000公尺加快速度，所以跑程后半比前半成绩好；但在伯尔尼跑10,000公尺这次例外。他的习惯是跑最后两圈半比最初两圈半快，这就证明他具有控制自己跑速的高超能力。为了坚持到底，他从来不过多地加大速度。

3哩（4827公尺）—6哩（9654公尺）

的訓練計劃

斯坦福以五月中旬到九月末的时间为田径运动季节，作出了下面的训练计划。在规定训练数量和强度的时候，作者希望3哩和6哩的成绩约达到14分和29分。这样，才能认为运动员已恢复到去年已有的水平。恢复的方法是用每周2—3次10—12哩的走步、越野跑或短跑。如果受训练的赛跑运动员通常跑3哩的成绩差于14分钟，6哩的成绩差于29分钟，那末就要按照自己速度稍稍降低这个标准。

每次訓練中，准备活动为 20 分鐘。这对經常性的訓練已經足够了。但是在比賽期間必須將准备活动時間增加一倍，以便能从容地仔細認真地做好各种練習。

被列入訓練計劃的体操，作者指的是最普通的練習，如下蹲、腹背压、跳跃、負重練習、灵活性練習、对抗性練習等。每次訓練大約 45 分鐘。需要作專門講解的以外，全部練習都在跑道上进行。

在冬季（从 11 月起至 3 月末止），運動員可以在室內練習或参加越野跑。至于休息时间，可以不作硬性规定，可以放在運動員認為适合的时候，最好放在周末。可是从四月以后必須准确地执行这个計劃，特別在准备比賽前十天內和比賽期間。情况有了改变，計劃最好也能改变。

这个訓練計劃是供在开始訓練前就已經有了很好訓練水平的運動員用的。訓練基礎差的運動員不僅应改变快跑和慢跑段落的时间，同时还应改变跑的总哩数。开始一件事情时，不应过于自恃，否則是没有好处的。

3 哩 (4827 公尺) 的訓練計劃

11 月 份

一周的訓練内容（在一个月中每周重复使用）。

第一天：准备活动 20 分鐘。休息 5 分鐘。間隔跑 440 碼×15 次，快跑成績是 75 秒，之后慢跑 2.5—3 分鐘。整理活动。

第二天：准备活动 20 分鐘。休息 5 分鐘。間隔跑 440 碼×15 次，快跑成績是 75 秒，之后慢跑 2.5—3 分鐘。整理活动。

第三天：准备活动 20 分鐘。休息 5 分鐘。間隔跑 880 碼×8 次，快跑成績是 2 分 30 秒，之后用 6—7 分鐘跑 880 碼。整理活动。

第四天：准备活动 20 分鐘。休息 5 分鐘。間隔跑 440 碼×15 次，快

跑成績是75秒，之后慢跑2.5—3分鐘。整理活动。

第五天，在室内練習——做体操。

第六天：越野跑10—12哩。

第七天：休息。

12 月 份

一周的訓練内容（在一个月中每周重复使用）

第一天：准备活动20分鐘。休息5分鐘。間隔跑440碼×15次，快跑成績是73秒，之后慢跑2.5—3分鐘。整理活动。

第二天：准备活动20分鐘。休息5分鐘。間隔跑880碼×8次，快跑成績是2分25秒，之后用6—7分鐘跑880碼。整理活动。

第三天：准备活动20分鐘。休息5分鐘。間隔跑440碼×15次，快跑成績为73秒，之后慢跑2.5—3分鐘。整理活动。

第四天：准备活动20分鐘。休息5分鐘。反复跑1320碼×5次，每次的成績是3分40秒，每次跑完休息10分鐘。整理活动。

第五天：在室内做体操。

第六天：在树林中練習——变速跑1小时，其中夹有加速跑

第七天：休息。

1 月 份

一周的訓練内容（在一个月中每周重复使用）

第一天：准备活动20分鐘。休息5分鐘。間隔跑440碼×15次，快跑成績为73秒，之后慢跑2.5—3分鐘。整理活动。

第二天：准备活动20分鐘。休息5分鐘。間隔跑880碼×8次，快跑成績为2分20秒，之后以6—7分鐘慢跑880碼。整理活动。

第三天：准备活动20分鐘。休息5分鐘。間隔跑440碼×15次，快跑成績为71秒，之后慢跑2.5—3分鐘。整理活动。

第四天：准备活动20分鐘。反复跑1320公尺×5次，每次成績为3分35秒，每次跑后休息10分鐘。整理活动。

第五天：在室内做体操。

第六天：在樹林中練習——變速跑1小時，其中夾有加速跑。

第七天：休息。

2 月 份

一周的訓練內容（在一個月中每周重複使用）。

第一天：準備活動20分鐘。休息5分鐘。間隔跑440碼×20次，快跑成績為71秒，之後慢跑2.5—3分鐘。整理活動。

第二天：準備活動20分鐘。休息5分鐘。間隔跑880碼×8次，快跑成績為2分18秒，接着以6—7分鐘慢跑880碼。整理活動。

第三天：準備活動20分鐘。休息5分鐘。間隔跑440碼×15次，快跑成績為69秒，之後慢跑2.5—3分鐘。整理活動。

第四天：準備活動20分鐘。休息5分鐘。反復跑1320碼×5次，每次成績為3分30秒，每次跑後休息10分鐘。整理活動。

第五天：在室內做體操。

第六天：在樹林中練習——變速跑1小時，其中夾有加速跑。

第七天：休息。

3 月 份

一周的訓練計劃（在一個月內每周重複使用）。

第一天：準備活動20分鐘。休息5分鐘。間隔跑440碼×20次，快跑成績為70秒，之後慢跑2.5—3分鐘。整理活動。

第二天：準備活動20分鐘。休息5分鐘。反復跑1320碼×5次，每次成績為3分30秒，每次跑後休息10分鐘。整理活動。

第三天：準備活動20分鐘。休息5分鐘。間隔跑440碼×15次，快跑成績為69秒，之後慢跑2.5—3分鐘。整理活動。

第四天：準備活動20分鐘。休息5分鐘。反復跑 $1\frac{1}{4}$ 哩（2011.25公尺）×3次，每次成績為5分55秒，每次跑完休息15分鐘。整理活動。

第五天：在室內做體操。

第六天：在樹林中練習——變速跑1小時，其中夾有加速跑。

第七天：休息。

6 月 份

一周的訓練內容 (在一月中每周重复使用)

第一天: 准备活动 20 分鐘。休息 5 分鐘。間隔跑 440 碼 $\times$ 20 次, 快跑成績是 69 秒, 之后慢跑 2.5—3 分鐘。整理活动。

第二天: 准备活动 20 分鐘。休息 5 分鐘。反复跑 1320 公尺 $\times$ 5 次, 每次成績为 3 分 27 秒, 每次跑后休息 10 分鐘。整理活动。

第三天: 准备活动 20 分鐘。休息 5 分鐘。間隔跑 440 碼 $\times$ 15 次, 快跑成績为 65 秒, 之后慢跑 2.5—3 分鐘。整理活动。

第四天: 准备活动 20 分鐘。休息 5 分鐘。反复跑 $1\frac{1}{4}$ 哩 (2011.25 公尺), 跑 3 次, 每次成績为 5 分 50 秒, 每次跑后休息 10 分鐘。整理活动。

第五天: 准备活动 10 分鐘。休息 5 分鐘。以 20 分鐘跑 4 哩。整理活动。

第六天: 在树林中練習——变速跑 1 小时, 其中夹有加速跑。

第七天: 休息。

5 月 份

第 一 周

第一天: 准备活动 20 分鐘。休息 5 分鐘。間隔跑 440 碼 $\times$ 15 次, 快跑成績为 65 秒, 之后慢跑 2.5—3 分鐘。整理活动。

第二天: 准备活动 20 分鐘。休息 5 分鐘。反复跑 880 碼 $\times$ 8 次, 每次成績为 2 分 10 秒, 每次跑后休息 10 分鐘。整理活动。

第三天: 准备活动 20 分鐘。休息 5 分鐘。用 9 分 20 秒時間跑 2 哩 (3218 公尺)。整理活动。

第四天: 准备活动 20 分鐘。休息 5 分鐘。間隔跑 440 碼 $\times$ 20 次, 快跑成績为 67 秒, 之后慢跑 2.5—3 分鐘。整理活动。

第五天: 准备活动 20 分鐘。休息 5 分鐘。反复跑 $1\frac{1}{4}$ 哩 $\times$ 4 次, 每次成績为 5 分 40 秒, 每次跑后休息 10—15 分鐘。

第六天：在平坦地带练习——变速跑30分钟。

第七天：休息。

第 二 周

第一天：准备活动20分钟。休息5分钟。间隔跑440码×20次，快跑成绩为67秒，之后慢跑2.5—3分钟。整理活动。

第二天：放松跑30分钟。

第三天：准备活动20分钟。休息5分钟。以大约9分钟时间跑2哩。整理活动。

第四天：准备活动20分钟。休息5分钟。间隔跑440码×15次，快跑成绩为63秒，之后慢跑2.5—3分钟。整理活动。

第五天：准备活动20分钟。休息5分钟。间隔跑440码×20次，快跑成绩为67秒，之后慢跑2.5—3分钟。整理活动。

第六天：准备活动20分钟。休息5分钟。反复跑1哩（1609公尺）×5次，每次成绩为4分30秒，每次跑后休息10—15分钟。

第七天：休息。

比赛之间的一周训练内容

第一天：跑1小时。

第二天：准备活动20分钟。休息5分钟。间隔跑440码×15次，快跑成绩为65秒，之后慢跑2.5—3分钟。整理活动。

第三天：准备活动20分钟。休息5分钟。反复跑1320码6次，每次时间为3分30秒，每次跑后休息10分钟。整理活动。

第四天：准备活动20分钟。休息5分钟。间隔跑440码×20次，快跑成绩为67秒，之后慢跑2.5—3分钟。整理活动。

第五天：休息。

第六天：休息。

第七天：比赛。

重大比赛前十天的训练计划

第一天：准备活动20分钟。休息5分钟。间隔跑440码×20次，快跑成绩为67秒，之后慢跑2.5—3分钟。整理活动。

第二天：准备活动20分钟。休息5分钟。用19分30秒时间跑4哩。

整理活动。

第三天：准备活动 20 分钟。休息 5 分钟。间隔跑 440 码×15 次，快跑成绩为 63 秒，之后慢跑 2.5—3 分钟。整理活动。

第四天：准备活动 20 分钟。休息 5 分钟。反复跑 $1\frac{1}{4}$ 哩×5 次，每次成绩为 5 分 40 秒，每次跑后休息 10 分钟。整理活动。

第五天：准备活动 20 分钟。休息 5 分钟。大约在 1 分 54 秒内快跑 880 码。整理活动。

第六天：轻松慢跑 20 分钟。

第七、八、九天休息。

第十天：参加比赛。

6 哩 (9654 公尺) 的训练计划

11 月 份

一周的训练内容 (在一个月中每周重复使用)

第一天：准备活动 20 分钟。休息 5 分钟。间隔跑 440 码×20 次，快跑成绩为 75 秒，之后慢跑 2.5—3 分钟。整理活动。

第二天：准备活动 20 分钟。休息 5 分钟。间隔跑 880 码×10 次，快跑成绩为 2 分 30 秒，之后以 6—7 分钟慢跑 990 码。

第三天：准备活动 20 分钟。间隔跑 440 码×15 次，快跑成绩为 70 秒，之后慢跑 2.5—3 分钟。整理活动。

第四天：准备活动 20 分钟。间隔跑 440 码×20 次，快跑成绩为 75 秒，之后慢跑 2.5—3 分钟。整理活动。

第五天：在室内做体操。

第六天：在林中进行——变速跑 1 小时，其中夹有加速跑

第七天：休息。

12 月 份

一周的训练内容 (在一个月中每周重复使用)