

a mindstyle business 与思想有关

丹尼尔斯 经典跑步训练法

原书第3版

世界最佳跑步教练的跑步公式



杰克·丹尼尔斯 (Jack Daniels) ◎著
沈慧 ◎译

3RD EDITION

Daniels' RUNNING Formula

三大经典跑法之 “乳酸门槛跑”

首度详尽阐释



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

丹尼尔斯 经典跑步训练法

世界最佳跑步教练的跑步公式

原书第3版

[美] 杰克·丹尼尔斯 (Jack Daniels) ©著
沈慧 ©译

Daniels'
RUNNING
Formula
3RD EDITION

图书在版编目 (CIP) 数据

丹尼尔斯经典跑步训练法: 世界最佳跑步教练的跑步公式 / (美) 丹尼尔斯著; 沈慧译. —杭州: 浙江人民出版社, 2014.9
ISBN 978-7-213- 06260-5

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2014-192号

I. ①丹… II. ①丹… ②沈… III. ①跑—运动训练法 IV. ①G822.02

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 191775 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 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

丹尼尔斯经典跑步训练法: 世界最佳跑步教练的跑步公式

作者: [美] 杰克·丹尼尔斯 著

译者: 沈 慧 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: 徐江云

责任校对: 张彦能 王欢燕

印刷: 蕺城市京瑞印刷有限公司

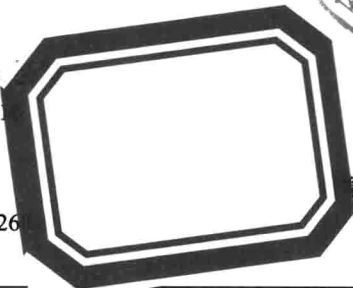
开 本: 720mm × 965mm 1/16

字 数: 31.4万

版 次: 2014年9月第1版

书 号: ISBN 978-7-213- 06260-5

定 价: 49.90 元



第1次印刷

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

C 湛庐文化
Heats Publishing



a mindstyle business

与思想有关

各方赞誉

Daniels'
Running Formula

每个人都对自己的命运有无穷的期盼，试图创造生命的意义。跑步是一个完整的体验，一个学会参与、磨砺坚韧、尊重生命、把握自己的过程。在湛庐乐跑人生系列图书中，众多世界顶级跑者将自己丰富的经验跟大家分享，而这些都将为拥有不同能力和不同经验的跑者开启一个可以提高成就的新视野。

王石

万科集团董事会主席

每个人都能成为跑者，但要想成为一名真正的马拉松跑者，必须有勇有谋。湛庐乐跑人生系列图书以其系统性、专业性、权威性，如师亦友般陪伴我们站到起跑线上！

毛大庆

万科集团高级副总裁

在竞争激烈的当代中国，跑步是一个众人关注的话题。大家都希望通过跑步提高生命和生活质量。不管你是希望通过跑步强身健体，还是完成个人“初马”目标，湛庐乐跑人生系列图书都会给予你及时的帮助和指导，让你能够从容面对。

魏江雷

联想集团副总裁

以马拉松运动为代表的跑步热潮已经成为都市金领、白领们最为推崇的生活方式。跑步热的出现，跟这项运动的易于开展有关：每个人都能跑。跑步作为最古老的运动项目，同样需要专业知识来指导，否则跟其他激烈运动项目一样易于造成伤病。湛庐乐跑人生系列图书汇集了跑步专业领域里最知名的专家和践行者，他们提供的科学方法以及先进理念，会

有助于跑友们培养健康的跑步习惯，规避伤痛，在人生道路上跑得更长、更远！

张涛

安踏体育用品有限公司副总裁

当我跑过 36 个马拉松之后，一直想着能不能找到一种更好的训练方法来提升奔跑速度，让我在有生之年能够达标波士顿马拉松赛的成绩门槛。湛庐乐跑人生系列图书蕴含了大量提高跑步能力的宝贵知识。我认为，这套跑步书对于尚处于爆发期的中国跑者来说，一定是会有冲击力的，也是让人耳目一新的。

田同生

北京略博咨询公司执行董事

无论是疯狂喜欢跑步却不知如何提高的初跑菜鸟，还是已创新高仍想精益求精的跑界高手，都希望拥有切实帮助自己提高的理论依据。湛庐乐跑人生系列图书也许会是最好的选择，无论你属于哪个群体，都能找到适合自己的那一款。只靠自己实践总结，时间长，心里没底；有了这套书，也许就能事半功倍。相信我，这是一套对中国跑步事业有着革命意义的书籍。

于嘉

中央电视台体育评论员

在今天，马拉松成为普通人难以攀登的“珠穆朗玛”。湛庐乐跑人生系列图书中讲述了一些面对生命里的最大挑战而怀有希望、毅力和耐力的感人故事。这些作者通过自己的实际经历告诉我们，无论年龄多大，只要怀有自我信念和积极的态度，就能取得伟大的成绩。我相信，读过这套书，你会迫不及待地盼望着下一次跑步！

金飞豹

著名探险家《绝地撒哈拉》作者

你是不是还在为没有时间接受专业的跑步训练而苦恼？在湛庐乐跑人生系列图书中，你会收获诸多教练和良师益友。这些作者是最慷慨、最有天赋的教练，如果你无法亲自接受他们的训练，那么这套书就是最好的选择，他们将会送给你开启精彩跑步旅程的钥匙。

谭杰

《篮球报》总编辑

跑步是最简单的运动，然而把最简单的事情做至完美，则是最难。湛庐乐跑人生系列图书体系完整，既有历久弥新的经典之作，又有源自著名跑者的切身体验和科学总结，几乎涵盖了跑步的方方面面。读完这些，你对跑步的认识和你的跑步生涯，必将上升到一个全新的高度。

晏懿

《跑者世界》（中文版）执行主编

推荐序

Daniels'
Running Formula

最卓越的跑步教练

安东尼·加洛 | Anthony Gallo

2008 年奥运会预选赛资格达标者

医学博士

“好样的！”对于杰克·丹尼尔斯，我的最初印象即是如此。2007 年秋，我和贾里德·斯科特（Jared Scott）在亚利桑那州的弗拉格斯塔夫（Flagstaff）刚进行完一场 3 公里的计时赛，就在电话里听到了丹尼尔斯的这句话。

我很清楚自己具体的跑步目标是什么，并且想要尽最大努力使之实现。于是，2007 年秋我搬去了弗拉格斯塔夫。对我来说，要获得成功，最重要的因素就是杰克·丹尼尔斯。因而，我展开了生命中最棒的一段关系——接下来的几年，我和丹尼尔斯渐渐熟识起来，因为他作为教练指导我参加了 2008 年奥运会的 5 公里预选赛。

显而易见，在跑步这件事上，丹尼尔斯有着最卓越的头脑——他在运动生理学方面拥有的经验以及在跑步中对之的应用是无人可及的，我在大学时就听说过他的跑步生理学。实际上，我第一次见到丹尼尔斯是在 2002 年 SUNYAC 室内锦标赛（SUNYAC Indoor Championships）^①上，他坐在科特兰（Cortland）校区那里，

^① SUNYAC，即纽约州立大学运动联盟（State University of New York Athletic Conference）的缩写。——译者注

头上戴了顶唐老鸭帽。当时，纽约州立大学的杰纳西奥（Geneseo）校区经常与科特兰校区对阵。丹尼尔斯是我们心中的名人，因为他的选手总会出现在领奖台上，无论什么比赛。

几年后，我找到了他，在亲密合作的过程中我们成了好朋友。在弗拉格斯塔夫训练的日子里，我最喜欢的便是在高强度训练间进行恢复性慢跑时，他在我身边骑自行车边讲的那些故事。其中我最爱的一个故事就是，有一个冬天在蒙大拿，一只海狸想要从他小木屋的门缝底下挤进屋里取暖。

在他的指导下进行训练时，我深刻体会到了他的训练哲学：恰当的训练要求我们对特定的距离施以特定的强度。要想到达跑步生涯的巅峰，过度训练并非可取之道，相反，应该对之嗤之以鼻才是。他的哲学的实质是，任何应用这种哲学的人都能从中受益，因为它在跑量、配速和其他变量上具有灵活性。我之所以能获得成功，完全仰赖于杰克·丹尼尔斯，对此，我将铭记于心。

别再犹豫了，好好享受这本崭新的第三版吧！对许多运动员来说，这无疑是一本关于训练的宝典。即便第一版已经出版了很多年，丹尼尔斯仍在为你提供着最具科学性的新信息，助你获得成功。

怎样训练才最好

自《丹尼尔斯经典跑步训练法》第二版出版以来，我对跑步和跑者有了更多的了解。在一些人看来，这可能很奇怪——学习和执教这么多年后，我仍然能找到新的、更实际的，而且通常还是更简单的方法来制订训练和比赛计划。但这千真万确！这些新理念和策略中的部分内容可以在这本第三版中找到，其中包括：

- 通过运用不同的跑步方法和跑量获得成功；
- 记录不同训练类型的训练量，这样可以持续追踪训练总量，而不仅仅是记录每个赛季和不同训练类型的里程；
- 将休整视为训练的一部分，而不是用休整来逃避训练；
- 能在调整过的VDOT（ $\dot{V}O_{2\max}$ 的缩写，最大摄氧量）值的基础上对不同年龄的跑者进行比较；
- 适合从新手到精英使用的众多马拉松训练计划。

许多跑者和教练告诉我，他们使用了我的训练理念并获得了巨大的成功，这鼓舞着我继续寻找新的理念和更简单的方法来改善体能和表现。在这一版中，我加入了一张列表，其中列出了我心中的跑步基本法则，个人跑者可以运用这些法则来更好地为比赛做准备，教练则可以运用这些法则来帮助跑者取得更好的成绩。

与精英（还有一些没那么“精英”的）跑者的多年合作以及对他们的多年研究是一趟有趣的旅程。尽管我们试图仔细检验被视为改善表现的最佳方式的那些阶段，但最终却可能还是要根据某些原则来调整训练，使之满足个人需求，并制订出富有成效且能将伤病减到最低的计划。一直以来，我都试图强调持续训练的重要性，并强调要从最轻量的训练而不是从最大量的训练中收益最多。

怎样训练才最好？对于这个问题没有人知道全部答案，也不存在一个适用于所有人的单一系统。我的目标是，以一种教练和运动员都能理解、赞许并能加以利用的方式来传达科学信息。这样，你就能够判断书中接下来所提供的训练和比赛计划是否会对你、对跑者或者对跑步教练产生正面的影响。

每一章都以之前的内容为基础。每一个新的章节中都会提供一些方法，让你可以应用前几章学到的内容，从而形成一个整体计划，在跑步上获得成功。

在第1章中，我对一直以来视为成功要素的内容（天资、内部动机、机遇和指导）进行了回顾，还加入了我的跑步新法则。

在第2章中，我谈到了训练和跑步技巧的重要原则。教练和跑者普遍会根据某位现任全国冠军、世界纪录保持者或者奥运选手的训练来制订训练计划，却并不明白这些人之所以能够取得成功，是因为他们坚持遵守着训练的重要原则，其中包括身体如何对压力进行反应以及收益递减等。

第3章探讨了生理资料，尤其对有氧资料和乳酸资料进行了探讨。这些信息对理解某个人奔跑的强度（速度）和训练量的改变对某些身体系统的影响很有用。

第4章谈到了可供跑者使用的不同的训练类型，以及每种训练类型旨在达到的目标是什么。对于下面这个问题的答案，你应当时刻烂熟于心：“这次训练的目标是什么？”尽管许多跑者都在进行多种类型的训练——重复训练、间歇训练、乳酸门槛跑、长时间轻松跑，却很少有人真正明白身体对每种训练是如何反应的。

第5章深入到了VDOT系统的细节中。经验证，该系统对于设定训练配速是很有用的，适用于所有类型的跑步。对于各年龄层的跑者（从6岁到50岁及以上）来说，如何将自已同那些处于最易获得顶尖表现的年龄范围内的跑者进行比较，VDOT系统进行了说明。

在第6章中，我参考了第4章的内容，就如何安排训练季给出了一些建议，并介绍了如何把一季拆分成几个小阶段（在这些小阶段中会以不同的训练类型为主），还介绍了该如何把这些不同的训练类型结合起来。

第7章谈到了以体能训练为目标的一些细节，既包括适用于新手的白色计划、为经验跑者准备的红色计划和蓝色计划，也包括适用于精英跑者的金色计划。

第8章的内容是高海拔训练，我对这个领域有着特殊的兴趣——在我的研究工作和作为教练的职业生涯中，我对此投入了大量时间进行调查研究。由于一些生活在高海拔地区的跑者获得了成功，许多跑者和教练便认为若缺少了在这样的环境中的训练，便不可能获得成功。其实也不尽然。

第9章详细介绍了为径赛赛季期间专注于800米比赛的跑者特别设计的各种训练。800米比赛涉及无氧运动，这意味着训练中需要对无氧训练予以特别关注。

第10章介绍了针对比赛距离在1500米~3.2公里之间的比赛的训练。偏爱这些比赛距离的跑者既需要进行更长距离的专项选手用来增强力量的训练，也需要进行一些800米专项选手进行的训练。

第11章介绍了喜欢参加5公里和10公里这两个距离的跑者的训练需要。这些比赛距离在强度和耐力上要求很高，在训练和比赛中通常也需要高度投入。

第12章是越野跑，这种训练类型适用于径赛赛季中以较短距离为专项的跑者。实际上，许多跑者正是在越野赛季中决定接下来的赛季专攻哪个比赛距离。

第13章旨在让跑者为半程马拉松做好准备。这些项目通常要比大部分径赛项目距离更长，并更需要关注跑量和塑造耐力的训练。

第14章就马拉松训练进行了非常详细的介绍。这一章中既有针对初跑者和那些只想完成一场马拉松的跑者的训练计划，也有许多高级马拉松训练计划（其中一些更强调跑量，另一些则更强调各种高质量训练）。第14章中的马拉松计划要比那些常见的训练计划详细得多。

第15章介绍了辅助训练以及如何在停跑一阵之后重新开始训练——不论是因为受伤、生病还是只是决定进行一次计划中的休整而停了下来。

我真心享受帮助初跑者取得进步的过程，这种享受不亚于看到我的一位精英跑者参加了奥运会。我坚定地相信，比到达旅程终点可能收获的各种成就感，过程似乎更美妙。对我来说，在作为运动员和教练的这些岁月里，我所遇到那些人要比我获得的奥运会和世界锦标赛的奖牌重要得多！

各方赞誉	I
推荐序	
最卓越的跑步教练	III
引言	
怎样训练才最好	V
01 跑步的基本法则	001
成功要素	
丹尼尔斯的跑步法则	
02 如何进行训练	012
极端的训练方式	
8项训练原则	
制订训练计划	
步频	
跑步时的呼吸	
03 关注自己的体能	032
有氧能力和跑步效率	
跑步变量和改善	
训练跑中的心率	
绝对 $\dot{V}O_2$	
有关训练和比赛的个人资料	

04 选择恰当的训练类型 045

轻松跑
马拉松配速跑
乳酸门槛跑
间歇训练
重复训练
跑步机训练

05 用VDOT设定训练配速 075

用VDOT来建立训练强度
记录训练强度
达到基于VDOT的表现等级

06 赛季训练 099

将训练季阶段化
必要时改变阶段的长度
周计划样例
赛季计划样例

07 体能训练 110

白色启动计划
红色中级计划
蓝色高级计划
金色精英计划

08 高海拔训练 120

高海拔：最佳训练场地？
高海拔对于表现的影响
游泳运动员和跑者间的比较
关于高海拔训练和比赛的一些思考

09 800米训练 136

训练4阶段
训练速度
每周32~48公里的训练

- 每周64公里的训练
每周80~97公里的训练
- 10 1 500米~3.2公里训练** (154)
- 训练4阶段
每周48公里的训练
每周72公里的训练
每周97公里的训练
- 11 5~10公里训练** (167)
- 训练4阶段
每周64~80公里的训练
每周97~112公里的训练
- 12 越野跑训练** (182)
- 采用保守出发的方法
准备比赛
制订赛季计划
- 13 半程马拉松训练** (194)
- 训练4阶段
半程马拉松比赛战术
- 14 马拉松训练** (204)
- 新手训练
2Q计划
以4周为周期
以5周为周期
最后18周的计划
最后12周的计划
- 15 休整期和辅助训练** (246)
- 休整
调整训练的跑量或时长
加入辅助训练

附录A	258
有氧能力测试规程	
附录B	262
相同配速、不同距离下消耗的时间	
附录C	265
时间和配速的转换	
附录D	268
高强度训练	
致谢	272
译者后记	274

01 Daniels' Running Formula

跑步的基本法则

不要虚掷时间，奢求你之所缺。
利用手中所有，尽力做到最好。

成功要素

我总是提及的成功四要素，可以决定跑者的成功程度。按照重要程度来看，这些要素依次是天资、内部动机、机遇和指导。我认为天资是最重要的，因为这是人与生俱来的东西，对于能长到多高或是如何设计心血管系统，你毫无控制力，有些人就是为了跑步而生的。内部动机反映了一个人在运动上追求某个目标的欲望，缺少了这一点，即便是非常有天赋的人也可能无法激发真正的潜能。机遇则千差万别，它可能依附于一些很简单的事情，诸如你住在哪里，或者你想做的事情是如何受到身边人影响的。指导则可能与你同教练、教师私下的交流，甚至只是同你从杂志或者书本上读到的内容有关。在教练一职（面对面，或者通过邮件、传真同跑者联系）上花的时间越多，我就越发感觉到这些因素在帮助跑者在比赛中获得成功上发挥着多么重要的作用！

▲ 天资

设想一下一个理想中的长距离跑者。你想象到的形象可能会因谁是目前