

昨天晚上跟一个朋友讨论关于训练的话题，谈到业余选手训练还是太激进缺乏长远规划。

至于为什么会有这个讨论，主要是因为聊到一个欧洲新星Jakob Ingebrigtsen，大家可以自己网上去搜这个17岁的小孩，他的base training是从10月到第二年的5月，8个月时间几乎只跑aerobic exercise(占总训练的95%)，然后在夏季会休一段<当然不是不跑了，只是减量>;到了秋季赛季之前一个月加入大量的Specific race pace training; 这种训练跟他年龄有关系，因为太年轻需要有氧积累并且不受伤; 不过如果你足够了解美国高中小孩训练模式的话就知道他们会有大量的interval/LT workout; JI的成功让大家再次思考Base training/easy aerobic run对长跑运动员的重要意义。

总结下我们的讨论，大概可以分享这么一些点给大家：

1. 训练周期短。现在群里各位跟的最长的也就是20周的计划吧，这在业余选手训练来说已经很长了，但如果想最大化训练表现，以及，以及为今后长期跑步打下基础：也许需要更长的周期，比如24-32周。

(1) Base期: 8-12 weeks all Easy runs, with uphill sprints/fartlek

(2) Endurance: 8-10 weeks short-medium-long easy/moderate runs with some long uphill session; uphill sprints/progression runs.

(3) Aerobic Power/Endurance: 6~8 weeks VO2max session, intervals, long run with speed blocks.

(4) race-specific: 3~4 weeks Focus on race-pace. LT/T session

2. 周期内训练目的不明确。前期多少周用来发展Aerobic Base, Endurance, 中间多少周用来发展乳酸阈值和VO2max, 后期多少周用来跑Specific Race Pace的训练。这一点我们的计划中已经比较明确的给出了几个Block; 但是坦白讲，咱们大多数同学的有氧底子还是太薄了，需要很长时间来培养有氧耐力，简单说就是一直跑E Run. 群里部分全马比赛在下半年的其实更有机会在上半年这样跑，可是要么三天打鱼两天晒网要么根本静不下心来跑E.

3. 其实这点跟第二点类似，还是训练目标不明确导致，就是慢不下来跑E。比如第一点里说到的Base期和Endurance 期，这占了整个周期训练2/3的训练，就是为了积累让你之后能够完成速度训练和比赛耐力专项训练的有氧能力和肌耐力，如果这段时间你没办法跑慢，那你之后也快不起来。就像盖楼一样，你的地基打的不好，你后面修的房子再漂亮，也可能end up with 倾倒<受伤/后期根本吃不下目标配速>

4.

先写这么多，待续。

关于训练强度的问题，比如担心训练太快受伤，或者担心自己E run是不是跑的太少，我的建议是对自己的训练有数据上的把控，比如我的方法就是把所有训练里程按速度/心率分区：

New York City Marathon 2018 Training Cycle Total Mileage Distribution

Run Type	%HRmax		Sun	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Percent	Recovery & Aerobic
WarmUp / Recovery	65-70%	~132	35.72	86.82	72.80	101.26	98.29	62.95	43.40	27.35%	
Easy Aerobic Zone	70-75%	133~141	47.03	75.91	61.15	93.41	82.67	59.33	54.60	25.87%	80.49%
Mod/High Aerobic	75-81%	142~154	111.83	51.81	82.05	63.71	53.36	71.32	65.36	27.26%	Endurance & Strength
Marathon Pace	80-89%	155~169	25.27	12.00	5.25	15.36	3.00	0.62	26.15	4.78%	
Tempo / Cruise	88-92%	166~175	14.02	1.10	23.81	38.24	0.00	35.00	6.00	6.45%	13.63%
Hills			8.70	16.50	17.39	1.00	0.25	0.00	0.00	2.39%	Speed & Races
Intervals	95-100%	180~190	2.00	0.00	22.12	10.30	7.50	15.22	0.00	3.12%	
Repetitions	Race Pace	---	0.00	0.32	2.26	4.87	4.56	15.39	2.12	1.61%	5.89%
Race			10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.26	1.16%	
	Week	Totals	254.57	244.46	286.83	328.15	249.63	259.83	208.89	1832.36	
		Intensity Points	535.90	363.00	545.50	574.80	316.30	435.50	363.50	3134.5	
		rtts	2,276.00	1,735.00	2,305.00	2,496.00	1,808.00	2,132.00	1,610.00	14362	

New York City Marathon 2018 Training Cycle Total Mileage Distribution											
Run Type	%HRmax		Sun	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Percent	Recovery & Aerobic
WarmUp / Recovery	65-70%	~132	35.72	86.82	72.80	101.26	98.29	62.95	43.40	27.35%	
Easy Aerobic Zone	70-75%	133~141	47.03	75.91	61.15	93.41	82.67	59.33	54.60	25.87%	80.49%
Mod/High Aerobic	75-81%	142~154	111.83	51.81	82.05	63.71	53.36	71.32	65.36	27.26%	Endurance & Strength
Marathon Pace	80-89%	155~169	25.27	12.00	5.25	15.36	3.00	0.62	26.15	4.78%	
Tempo / Cruise	88-92%	166~175	14.02	1.10	23.81	38.24	0.00	35.00	6.00	6.45%	13.63%
Hills			8.70	16.50	17.39	1.00	0.25	0.00	0.00	2.39%	Speed & Races
Intervals	95-100%	180~190	2.00	0.00	22.12	10.30	7.50	15.22	0.00	3.12%	
Repetitions	Race Pace	---	0.00	0.32	2.26	4.87	4.56	15.39	2.12	1.61%	5.89%
Race			10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.26	1.16%	
	Week	Totals	254.57	244.46	286.83	328.15	249.63	259.83	208.89	1832.36	
		Intensity Points	535.90	363.00	545.50	574.80	316.30	435.50	363.50	3134.5	
		rtts	2,276.00	1,735.00	2,305.00	2,496.00	1,808.00	2,132.00	1,610.00	14362	

这是我去年纽马24周训练的里程按强度分配，可以看到最右边，占里程绝大部分的训练是在 recoveryAerobic区，而针对比赛配速或者更快的训练只占不到20%。全部里程中有 27.35%(500mile)的训练是在 warm up/recovery区，对我来讲这个配速是在 9:00/mi 以上；比我的马拉松目标配速慢了 3 分钟；而且我可以负责的讲，这其中还有一半跑的是 11:00/mi 或更慢的 pace

如果你也把自己的训练细分如此，严格控制每周 recovery/Aerobic 的部分，Base 期在 95% 以上，Endurance 期在 90% 以上，Aerobic power 期在 75% 以上，race specific 期在 65% 以上，那么 你大概率就不会 overtraining/受伤；你的有氧积累也会更利于今后的提高。