

不同配速、心率的定義及練習效果

Easy Pace

慢跑, 熱身速度, 一般係非常輕鬆, 心率大約維持在Zone 2-3(最大心跳率60-80%), 可維持一段長時間(進階跑手可維持4小時以上)

👉如何定速: 約為10公里比賽速度慢1分-2分鐘(每公里)

👉效果: 提升肌耐力、增加肌肉線粒體數量、增加微絲血管密度、提升肌肉用氧能力、加快身體在訓練後的回復速度、減脂效能最大

➡慢跑應佔整個訓練周期60%以上(以里數計)

📝例子: 慢跑40分鐘

Marathon Pace(M Pace)

長課/LSD速度, 心率約為Zone 3-4(最大心跳率75-90%), 可維持一段時間(進階跑手可維持2小時)

👉如何定速: 約為10公里比賽速度慢20-40秒(每公里)

👉用處: M Pace是長課經常用到嘅速度, 亦會混合其他配速/強度形成一課混合訓練, 例如Easy Pace 10mins, Marathon Pace 20mins, Threshold Pace 20mins

➡M Pace已經會令身體產生乳酸(氫離子), 即涉及無氧系統, 但乳酸量能被身體即時消化, 因此未會做成疲勞。所以, M Pace訓練對有氧及無氧系統同樣有效益

Threshold Pace(T Pace)

長Tempo速度, 心率為Zone 4-5(最大心率88-92%)可維持約半小時至1小時或以上

👉如何定速: 約為10公里比賽速度慢10秒左右(每公里)

👉定義: T Pace是指訓練強度處於或接近LT2, 即無氧系統釋出的乳酸濃度將達到身體無法即時消化的水平, 因此可維持的時間較短。

👉用處: T-pace配速和強度相對高, 因此對身體刺激(有氧及無氧)有明顯效果

➡訓練班內嘅Tempo Pace會更接近LT2或嘅末段超越LT2, 為10公里比賽速度或更快, 心率亦會達至Zone 5。因為訓練班嘅Tempo一般較短, 會想大家配速稍快, 提升訓練質數。

📝例子: 8km, 4km, 5圈

Interval Pace(I Pace)

心率達至Zone 5甚至貼近最高心跳率, 一般可維持2-10分鐘就會力竭

👉如何定速: 約為10公里比賽速度快15-30秒, 視乎距離(400-1200)再作快慢調整

👉定義: I pace屬高強度速練, 會刺激有氧及無氧系統, 而無氧系統嘅Interval下運作功率會較大, 因此乳酸(氫離子)會大量釋放而引至肌肉疲勞

👉用處: Interval間歇跑有效推高VO2Max最大攝氧量及增強無氧閾

➡間歇跑係高強度訓練, 要辛苦但不是要全力/力竭。

➡間歇跑一般會維持幾組, 中間嘅休息時間同樣要管理得好, 通常跑幾多休幾多。對馬拉松選手而言, 休息時間會較少, 配速亦會調整。

📝例子: 6x1000m/800m, 10x400m

📖對以減肥為目標嘅跑手而言, 心率維持Zone 2係最理想, 因為有氧系統消耗能量速率較慢, 會燃燒脂肪及糖(如圖), 同時提升肌耐力。如心率提升至Zone 4-5, 會以糖為主要能量供應, 因為燃燒糖嘅速度較快, 可以快速提供能量予身體, 但並不代表高強度訓練減唔到肥。

📖我哋喺RunLap做測試嘅時候, 發現有d經常慢跑嘅跑手, VO2Max唔低, 但乳酸值極低, 配速亦都不能太快, 所以推斷慢跑對VO2Max嘅幫助都係明顯。而中距離(800, 1500m)嘅跑手, VO2Max唔高, 但佢哋好捱得, 配速可以去得好高, 乳酸值都推到好高。所以做完多個測試後, 我哋會覺得要有效推高有氧系統及無氧系統, 訓練嘅安排要得宜。

📖正常訓練量下, 慢跑佔60%或以上, 間歇跑佔訓練周期約10-25%。當然, 如訓練量不多(每星期只有1-2次), 快跑和慢跑的百分比會有所調整。