課表使用前提：耐力網檢測出的跑力在45以上

基礎期 四週

第一週：7/13~7/19

	主課表	距離
星期一	E心率 5Km	5.0 Km
星期二	E心率 20Km + 8ST	22.0 Km
星期三	肌力 - 生理纖維期	0.0 Km
星期四	E心率 10Km + R 200mx6	10.6 Km
星期五	M心率 10Km	10.0 Km
星期六	肌力 - 生理纖維期	0.0 Km
星期日	E心率 25Km + 8ST	27.0 Km
	當週總計	74.6 Km

第二週：7/20~7/26

	主課表	距離
星期一	休息日	0.0 Km
星期二	E心率 22Km + 8ST	24.0 Km
星期三	肌力 - 生理纖維期+100mx10	1.0 Km
星期四	E心率 12Km + R 200mx8	12.6 Km
星期五	M心率 12Km	12.0 Km
星期六	肌力 - 生理纖維期+100mx10	1.0 Km
星期日	E心率 28Km + 8ST	30.0 Km
	當週總計	80.6 Km

基礎期 四週

第三週：7/27~8/02

	主課表	距離
星期一	休息日	0.0 Km
星期二	E心率 24Km + 8ST	26.0 Km
星期三	肌力 - 生理纖維期+100mx10	1.0 Km
星期四	E心率 14Km + R 200mx10	16.0 Km
星期五	M心率 14Km	14.0 Km
星期六	肌力 - 生理纖維期+100mx10	1.0 Km
星期日	E心率 32Km + 8ST	34.0 Km
	當週總計	92.0 Km

【減量週】第四週：8/03~8/09

	主課表	距離
星期一	休息日	0.0 Km
星期二	E心率 12Km + 8ST	14.0 Km
星期三	肌力 - 生理纖維期+100mx10	1.0 Km
星期四	E心率 7Km + R 200mx10	9.0 Km
星期五	M心率 7Km	7.0 Km
星期六	肌力 - 生理纖維期+100mx10	1.0 Km
星期日	E心率 16Km + 8ST	18.0 Km
	當週總計	50.0 Km

月跑量 297.2 Km

進展期 五週

第五週：8/10~8/16

	主課表	距離
星期一	E心率 5Km	5.0 Km
星期二	E心率5Km+ 配速1Km × 5（間休3分30秒）+ M心率5Km	15.0 Km
星期三	肌力 - 生理纖維期+ E配速8Km+ R配速100m × 8（間休1分鐘）	8.8 Km
星期四	E心率5Km+ T強度800m × 8（間休3分鐘）+ M心率5Km	16.4 Km
星期五	E心率 5Km	5.0 Km
星期六	肌力 - 生理纖維期	0.0 Km
星期日	E心率 30Km + 8ST	31.0 Km
	當週總計	81.2 Km

第六週：8/17~8/23 減量週

	主課表	距離
星期一	休息日	0.0 Km
星期二	E心率3Km+ 配速1Km × 5（間休3分30秒）+ M心率4Km	12.0 Km
星期三	肌力 - 生理纖維期+ E配速4Km+ R配速100m × 8（間休1分鐘）	4.8 Km
星期四	E心率3Km+ T強度800m × 8（間休3分鐘）+ M心率3Km	12.4 Km
星期五	E心率 15Km + 8ST	16.0 Km
星期六	1小時紀錄賽	15.0 Km
星期日	肌力-最大肌力開始回轉時	0.0 Km
	當週總計	60.2 Km

進展期 五週

第七週：8/24~8/30

	主課表	距離
星期一	E心率 5Km	5.0 Km
星期二	E心率5Km+ 配速1Km × 5（間休3分30秒）+ M心率5Km	15.0 Km
星期三	肌力 - 生理纖維期+ E配速6Km+ R配速300m × 5（間休1分鐘）	9.0 Km
星期四	E心率5Km+ T強度800m × 8（間休3分鐘）+ M心率5Km	16.4 Km
星期五	E心率 5Km	5.0 Km
星期六	肌力 - 生理纖維期	0.0 Km
星期日	E心率 30Km + 8ST	31.0 Km
	當週總計	81.4 Km

第八週：8/31~9/06 減量週

	主課表	距離
星期一	休息日	0.0 Km
星期二	E心率3Km+ 配速1Km × 6（間休3分30秒）+ M心率4Km	12.0 Km
星期三	肌力 - 生理纖維期+ E配速4Km+ R配速200m × 5（間休1分鐘）	5.0 Km
星期四	E心率3Km+ T強度800m × 8（間休3分鐘）+ M心率3Km	12.4 Km
星期五	肌力 - 最大肌力	0.0 Km
星期六	E心率 20Km + 8ST	21.0 Km
星期日	E心率 5Km	5.0 Km
	當週總計	55.4 Km

第九週：9/07~9/13

	主課表	距離
星期一	E心率 5Km	5.0 Km
星期二	E心率5Km+ 配速1Km × 5（間休3分30秒）+ M心率20min	15.0 Km
星期三	肌力 - 生理纖維期+ E配速6Km+ R配速200m × 5（間休1分鐘）	9.0 Km
星期四	E心率5Km+ T強度800m × 8（間休3分鐘）+ M心率30min	18.0 Km
星期五	E心率 5Km	5.0 Km
星期六	肌力 - 最大肌力(亞力山大)	0.0 Km
星期日	E心率 2.5hr + 8ST	31.0 Km
	當週總計	83.0 Km

月跑量 278.2 Km

巔峰期

第十週：9/14~9/20

	主課表	距離
星期一	E心率 5Km	5.0 Km
星期二	6公里E心率 + 4 × (3公里T配速 + 2分鐘休息) + 3公里 E心率	21.0 Km
星期三	M心率 10Km	10.0 Km
星期四	3公里E心率 + 6 × (1.5公里T配速 + 1分鐘休息) + 4 × (200公尺配速 + 200公尺慢跑) + 4 × (400公尺R配速 + 400公尺慢跑) + 3公里E心率	20.0 Km
星期五	E心率 5Km	5.0 Km
星期六	肌力-最大肌力	0.0 Km
星期日	E心率 2.5hr + 8ST	30.0 Km
	當週總計	91.0 Km

第十一週：9/21~9/26

	主課表	距離
星期一	E心率 5Km	5.0 Km
星期二	3公里E心率 + 5公里 T配速 + 3分鐘休息 + 3公里T配速 + 2分鐘休息 + 5 × (3分鐘 1配速 + 2分鐘慢跑) + 6 × (200公尺R配速 + 200公尺慢跑) + 2公里E心率	20.0 Km
星期三	M心率 10Km	10.0 Km
星期四	3公里E心率 + 6 × (1.5公里T配速 + 1分鐘休息) + 4 × (200公尺R配速 + 200公尺慢跑) + 4 × (400公尺R配速 + 400公尺慢跑) + 3公里E心率	20.0 Km
星期五	E心率 5Km	5.0 Km
星期六	肌力-最大肌力	0.0 Km
星期日	E心率 2.5hr + 8ST	30.0 Km
	當週總計	90.0 Km

巔峰期

第十二週：9/27~10/03 減量週

	主課表	距離
星期一	E心率 5Km	5.0 Km
星期二	3公里E心率 + 2 × (3公里T配速 + 2分鐘休息) + 1.5公里 E心率	10.5 Km
星期三	M心率 5Km	5.0 Km
星期四	1.5公里E心率 + 3 × (1.5公里T配速 + 1分鐘休息) + 2 × (200公尺R配速 + 200公尺慢跑) + 2 × (400公尺R配速 + 400公尺慢跑) + 1.5公里E心率	10.0 Km
星期五	E心率 5Km	5.0 Km
星期六	肌力-最大肌力	0.0 Km
星期日	E心率 1hr 15min + 8ST	15.0 Km
	當週總計	50.5 Km

第十三週：10/04~10/10

	主課表	距離
星期一	E心率 5Km	5.0 Km
星期二	3公里E心率 + 5公里 T配速 + 3分鐘休息 + 3公里T配速 + 2分鐘休息 + 5 × (3分鐘 1配速 + 2分鐘慢跑) + 6 × (200公尺R配速 + 200公尺慢跑) + 2公里E心率	20.0 Km
星期三	M心率 10Km	10.0 Km
星期四	3公里E心率 + 6 × (1.5公里T配速 + 1分鐘休息) + 4 × (200公尺R配速 + 200公尺慢跑) + 4 × (400公尺R配速 + 400公尺慢跑) + 3公里E心率	20.0 Km
星期五	E心率 5Km	5.0 Km
星期六	肌力-最大肌力	0.0 Km
星期日	E心率 2.5hr + 8ST	30.0 Km
	當週總計	90.0 Km

月跑量 321.5 Km

比賽期

第十四週：10/12~10/18

	主課表	距離
星期一	休息日	0.0 Km
星期二	10公里E心率 + 3公里T配速 + 10公里E心率 + 3公里T配速 + 1公里E心率	27.0 Km
星期三	10公里M心率	10.0 Km
星期四	10公里E心率 + 5 × (1公里R配速 + 3分鐘E心率) + 6公里E心率	23.0 Km
星期五	5公里E心率	5.0 Km
星期六	休息日	0.0 Km
星期日	2小時30分E心率	30.0 Km
	當週總計	95.0 Km

第十五週：10/19~10/25 減量週

	主課表	距離
星期一	休息日	0.0 Km
星期二	2公里E心率 + 8公里M心率+ 1公里E心率 + 8公里M心率+ 2公里E心率	21.0 Km
星期三	M心率 10Km	10.0 Km
星期四	2公里E心率 + 8公里M心率+ 2 × (3公里T配速 + 2分鐘慢跑) + 2公里E心率	20.0 Km
星期五	E心率 5Km	5.0 Km
星期六	休息日	0.0 Km
星期日	M心率 10Km	10.0 Km
	當週總計	66.0 Km

比賽期

第十六週：10/26~11/01 減量週

	主課表	距離
星期一	休息日	0.0 Km
星期二	4公里E心率 + 2 × (3公里T配速 + 2分鐘休息) + 5 公里E心率	15.0 Km
星期三	M心率 5Km	5.0 Km
星期四	4公里E心率 + 2公里T配速 + 3公里M心率 + 2公里T配速 + 3公里M心率 + 2公里E心率	15.0 Km
星期五	E心率 5Km+ 8ST	5.0 Km
星期六	M心率10公里	10.0 Km
星期日	休息日	0.0 Km
	當週總計	50.0 Km

第十七週：11/02~11/08 減量週

	主課表	距離
星期一	60分鐘E心率 + 8ST	
星期二	10分鐘E心率+ 10分鐘T心率+ 10分鐘E心率	
星期三	5公里E心率+3 × (1.5公里T配速 + 2分鐘休息) + 5公里E心率	
星期四	40分鐘E心率	
星期五	30~40分鐘E心率	
星期六	20分鐘E心率	
星期日	比賽日	
	當週總計	

月跑量 211.0 Km