首次春季迎杭马，冬日里怎样科学训练

这份跑马备赛攻略请收好

本报记者 余敏刚

随着去年年末杭马延期消息公布，受疫情影响，三十五岁的杭马第一次在春季3月底前开跑。不过，公告一出，也给大家吃了一颗定心丸。有了确切时间，不少跑友训练也更有动力。大家都期待经过一个冬季训练，换来在马路上赛道上的出色表现。

那么，这个冬日该怎样制定备战计划，如何进行马拉松训练才不容易受伤？记者采访了杭州力度健身资深教练厉志婷，她曾获得国内外多项马拉松赛事的冠军，有着丰富的跑马经验。厉志婷表示，希望每位跑友在做好疫情防控下的保障前提下，要有准备、有计划地训练、参赛，这既是对自己负责，也是为了获得更佳的参赛体验。

系统冬训换来脱胎换骨

俗话说，夏练三伏、冬练三九。厉志婷介绍，利用严寒时节，在严酷的环境下进行训练，一方面可以有效提高身体适应能力和增加体能储备，另一方面能充分磨炼自己的意志品质。

对于冬训计划，厉志婷认为，跑友要分清自己为什么而跑？如果是为健康而跑步只需要保持规律地适量跑步就可以。若是为了马拉松比赛而跑步，除了坚持，还需要更加系统全面的训练。马拉松比赛是长时间高强度的极限运动，同时充满了很多不确定性，如果没有足够的能力储备，那么抽筋、撞墙、受伤、退赛将极有可能发生。

什么才是系统科学的备赛呢？厉志婷告诉记者，那就是按照比赛日期，提早规划，用一定时间（周期）、用更为全面的训练方法来循序渐进地提升自己的耐力。

从科学角度出发，对于初次跑马者而言，参加全程马拉松前需要具备8-12个月的持续性系统训练；对于已经参加过马拉松且长期坚持跑步的资深跑友，至少也需要6个月的系统训练，最短备赛时间不得少于3个月；如果计划参加半程马拉松，对于初次跑马者而言，需要持续性系统训练3~6个月，对于资深跑友，至少也需要2个月的系统训练，最短备赛时间不得少于1个月。

同时，为全马而备赛，理想月跑量应当达到200-250公里，多一些相对更好，至少也需要达到150-200公里；为半马而备赛，理想月跑量应当达到120-150公里，至少也需要达到80-100公里；跑全马前的1-2个月至少应当跑过一次30-35公里；跑半马前的1-2个月至少应当跑过一次10-15公里。

坚持跑步不等于马拉松备赛

大多数跑友中最常见的一种观点就是：我一直都在坚持长距离慢跑，这不就是在为马拉松比赛做准备吗？

对于这个问题，厉志婷表示，客观地说，如果目标是通过跑步健身减肥，你坚持做到了每天跑步或者每周跑步，无须再改变什么。但是，如果目标是健康无伤地完成马拉松比赛，或者是在比赛中实现PB，仅仅只是坚持单调重复的LSD跑，那么做得还远远不够。只保持一种速度进行LSD跑，一是效率太低，二是容易受伤，这是为什么很多跑者进步缓慢、伤痛频发的重要原因，也即训练缺乏变化，枯燥单调。

“备赛最科学严谨的是要用周期训练的思想为自己制定训练计划。”厉志婷说，“想要更高效地进行马拉松备战，除了积累必要的跑量，金字塔训练是最佳模式。所谓金字塔训练就是要把不同配速的训练进行有机组合，轻松跑位于塔基，表明其是训练的主体，但是不能只有轻松跑，再往上是马拉松配速跑、抗乳酸跑、间歇跑和冲刺跑。”

四个阶段全力备赛

“一般来说，为一场马拉松比赛进行认认真真地准备，需要经历四个阶段。”厉志婷补充说，只有做好这基础期、进展期、巅峰期、竞赛期4个阶段的准备，才会让你更有信心完成跑马。

而这四个阶段中最重要的还是基础期的训练，厉志婷坦言，在该阶段主要是发展身体的有氧能力，防止在比赛中出现撞墙现象。经过基础期训练，跑者的有氧能力已经形成，身体已经得到强化，之前LSD训练为身体所带来的收益已经在逐渐递减。此时，在训练中需要加入新的刺激才能进一步提升整体的跑步能力。而巅峰期训练以抗乳酸跑为主期配合最后竞赛期展开，慢慢通过训练量开始减少，让身体在训练积累的疲劳中逐渐恢复过来，并适应比赛的强度，为即将到来的比赛做好身体和心理准备。

冬季跑步 这五件装备选好

本报综合报道

随着近日天气变化，寒冷的气温加上本身就比较僵硬的身体，对于跑者们而言，在装备方面的选择就格外重要了。冬天跑步的忠告：这五件跑步装备，你一定要选择好！

衣服：掌握三层穿衣法

冬天跑步一定要掌握“三层穿衣法”，这里的三层并不是指的三层衣服，而是三种”类型“。最内层直接接触皮肤，一定要选择干燥且易排汗的衣服，比如速干的T恤长袖等；中层为保暖层，主要功能是保暖和排湿，比如摇粒绒、羽绒等；外层为防风层，主要用于抵挡冷风进入内部。这里的大忌是不要穿棉质的贴身内衣，否则稍微跑步出汗，衣服就被粘在身上，温度下来后身体冷冰冰，非常难受。

耳罩：护耳护额，避免冻伤，不宜过厚

北方干冷南方湿冷，耳朵和额头作为“迎风面”，跑步半小时就会被冻得失去知觉，所以建议选择耳罩来避免冻伤。但是耳罩不宜过厚，过厚不仅不轻便，而且可能会减弱听力，出现危险。作为一款跑步专用耳罩，首先要护耳朵护额头。其次最好材质内里亲肤舒适，中间保温，外层防寒。有些耳罩是设计成为发带形式，吸汗的同时起到固定头发作用。此外，耳带两侧有反光条带的还能提高夜跑的安全性。

手套：轻薄防风即可

冬天跑步手套的选择上，同样不宜过厚。建议选择稍微轻薄一点的即可，主要看重其防风的性能。另外尽量选择手腕处加长款的，这样可以避免风从手腕灌到袖子里。

鞋子：缓震、支撑、保暖、抓地

跑鞋方面，主要还是看缓震性能、支撑性能，需要提醒的是，有些材料缓震在低温下缓震性能会有较大衰减。另外冬天路面可能会有结冰情况，所以抓地性能要额外考虑，可以选择像GEL-KAHANA8这种加厚增加抓地力的越野跑鞋。

裤子：纯棉是运动最大的敌人

时刻记住，纯棉是运动最大的敌人，裤子的选择上一定不要穿着纯棉秋裤去跑步。同样穿三层或者两层即可，内层紧身裤或者压缩裤，外层选择防风保暖材质。