# 乍暖还寒时节，跑马如何开卷

本报记者 洪 漩

春季，全国各地重磅热门赛事接连登场，武汉、无锡、重庆等城市都将进入马拉松时刻。在这“乍暖还寒”时节，如何备战，在比赛过程中又该如何科学应对？对此，记者连线了目前正在肯尼亚冬训的唐晓芳，为跑友提供科学指导。

**教练名片**

唐晓芳是浙江业余跑圈的顶尖选手。目前，其半马PB为1:16:20，全马PB为2:41:37。她与双胞胎姐姐唐晓芬是跑马圈里有名的旋风二人组，被称作杭州千岛湖“跑圈姐妹花”。

## 天气影响训练效果

初春时段，经常白天艳阳高照，早晚寒气袭人。唐晓芳介绍，由于马拉松专业训练内容比较多，训练量也比较大，如果训练放在户外的话，最好选择在一天温度较高，且较平稳的时间段。

“温度之所以重要，是因为我们在跑步时的配速越快，身体就会需要更多的氧气，这个时候身体会排出更多的热能维持身体机能运作，而热能是需要靠出汗排出才能降温。”唐晓芳说，身体保持在一个均衡的温度下是保证体能的最好方式。因此跑马拉松的时候，如果想要获得好的训练效果，或想创造好的成绩和达到某一目标时，最好可以提前了解下天气和温度，以便做好全面的体能分配和计划。

## 交叉训练值得尝试

唐晓芳建议，赛前一个月，半马的报名者至少要跑一次半马，以判断能否承受强度。相较半马而言，全马则需要更为严格且持久的训练计划。“冬训一般训练得比较系统，赛事前的2-3周，要逐渐减少训练量，让身体有时间恢复、适应，避免过度疲劳，预防受伤。”可保持每周2-3次的中低强度慢跑，每次30-60分钟，以及1次10-15公里的长距离跑。“需要强调的是，马拉松训练不是考试前的临阵磨枪，急于求成是大忌。在赛前的几个星期里跑得更多，不仅没有帮助，还会对比赛产生不利影响。”

此外，唐晓芳介绍，跑步时常用的有五大肌肉群——股四头肌、腘绳肌、臀肌、髋屈肌和小腿后侧肌群。想要跑得更快更久，力量训练不可或缺，因此每周可安排1-2次针对性力量训练。这种交叉训练方式可以有效帮助跑者提高肌肉关节承受负荷的能力，预防伤痛，提升训练的性价比，是备赛期间的重要训练方法。

## 随时关注身体信号

跑马拉松不仅是体力的较量，更是心理的考验。比赛时，唐晓芳建议跑者设定合理的比赛目标。在训练中，注重锻炼自己的意志力，提高困难承受能力，和志同道合的跑友建立联系，分享经验、互相鼓励和支持。

正式比赛阶段，注意体能分配，不要急于冲刺，以比目标配速稍慢的速度起跑，控制在目标配速范围内，避免消耗过多体力。唐晓芳强调，随时关注身体信号，出现疲劳或不适时，要及时调整，如放慢速度或短暂休息。“安全第一，状态有好有坏，这次不行，还有下次，不要硬撑。马拉松的意义，不是在于第几名跑过终点，而是从你起跑的一瞬间便已经超越了自己。”

“此外，需要注意的是，二三月份温差比较大，赛前要准备好保暖用的帽子、手套，保护头部和手部。比赛用的补给药品提前准备以备不时之需。”另外，做好身体调整，营养和睡眠质量也很重要，保证每天7-8小时睡眠，让身体和大脑充分休息。同时，赛前可进行适量拉伸和轻松的有氧运动，激活身体机能。

## 唐晓芳式“老炮儿”训练法

**●周一：恢复跑**

**距离：**10-12公里
**配速：**能够轻松对话的配速
**重点：**从周末的长距离跑中恢复
**说明：**恢复跑是调整身体，让肌肉休息的关键之一，特别是经历高强度训练后。保持轻松的配速，让身体能够适应高训练量，并逐渐恢复，避免过度疲劳。

**●周二：速度训练（间歇跑）**

**总距离：**8-10公里，含暖身跑和慢跑，可500米、600米、300米为一组交替进行
**说明：**速度训练是提高最大摄氧量及速度耐力的关键，短距离的间歇跑能够帮助跑者在高强度下维持速度，提升比赛时的表现。

**●周三：节奏跑**

**距离：**10-14公里
**配速：**20至30分钟维持在节奏跑的速度（约比10公里比赛配速慢10至15秒）
**重点：**提升乳酸阈值
**说明：**节奏跑主要是让跑者学会在高强度下维持稳定配速的训练，有助于提升乳酸耐受度。

**●周四：轻松跑**

**距离：**13-20公里
**配速：**能够轻松对话的配速
**重点：**恢复并维持总里程量
**说明：**轻松跑能够让跑者在不过度疲劳的情况下增加跑量，并为后续高强度训练做好准备。

**●周五：长距离（LSD）**

**距离：**20—36公里（依训练阶段而定）
**配速：**稳定且舒适，有时可以加入加速跑
**重点：**耐力训练
**说明：**长距离跑是每个长跑选手训练计划中的基础，这类训练可帮助跑友建立持久的耐力。

**●周六：坡度跑或法特雷克（Fartlek）训练**

**范例：**6次1分钟坡道冲刺，跑完后慢跑下坡恢复
**总距离：**10-13公里
**说明：**坡度跑可加强腿部力量及跑步姿势的稳定性，法特雷克训练则能提升耐力及速度。

**●周日：休息或进行交叉训练**

**重点：**主动恢复
**说明：**休息日也是训练重要的一环，作用是修复肌肉，让身体完全恢复。若跑者希望保持活动量，可以选择低冲击的交叉训练，比如游泳、瑜珈、自行车等。