如何实现从半马到全马的跃升？

跑马冠军分享科学进阶方法

本报记者 余敏刚

人间四月天，全省再迎跑马季。今年，许多跑者将他们的跑马计划从半马升级到了全马，那么如何在晋级之路收获成效，避免训练时进入误区？记者采访了杭州舒适堡资深教练厉志婷，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。

全马难度远超2个半马

厉志婷告诉记者，从半马到全马，两者之间的差距远非简单的“距离翻倍”。对于全马而言，无论是从体能储备、心理韧性，还是到训练细节、对身体的挑战，难度都增加了不少，跑友要有准备、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。

“首先要跨越底层逻辑的鸿沟，全马绝不等于2个半马。”厉志婷强调，很多人误以为“完成半马就能跑全马”，甚至认为“全马只是半马配速减半”。实际上，全马的后半程对身体的消耗远超想象：比如在面临能量代谢临界点，人体储存的肌糖原约能支撑25-35公里跑步，后半程依赖脂肪功能效率骤降，导致“撞墙”；同时肌肉耐力也将达到极限，半马仅需维持2-3小时中高强度运动，全马则需4-6小时持续性输出，肌纤维微损伤累积更显著；此外，在心理韧性考验方面，全马最后10公里是意志力的终极战场，远超半马的心理负荷。厉志婷建议，半马成绩稳定在2小时内、月跑量达150公里以上，再尝试全马训练周期。

建立4大核心训练体系

如何避免盲目冲刺、科学跨越全马这道门槛？厉志婷认为，全马备赛周期需4-6个月，周跑量增幅不超过10%，避免过度训练。完整的参赛前训练内容要建立4大核心模块的科学训练体系。如训练体系为周期化训练，要构建耐力金字塔，基础期为8-10周，以低强度有氧跑为主，逐步提升周跑量至50-70公里，夯实耐力基础；进入强化期后，时间为6-8周，加入乳酸阈值跑、长距离慢跑，单次LSD逐步延长至30-35公里；备赛期为2-3周，期间可以模拟比赛配速完成32公里长跑，适应目标强度；在比赛前要完成减量，时间为2周，跑量降至峰值60%，保持肌肉活性。

针对跑友应该如何训练的问题，厉志婷提醒，不要盲目堆跑量，应采用80%低强度有氧跑+20%高强度间歇跑。要重视身体疲劳管理，静息心率持续升高5bpm以上、睡眠质量下降，应取消训练计划。在设计全马备赛期间要要精细化设计。跑步频率为每10天一次，从18公里逐步延长至35公里，配速比目标全马配速慢30-60秒/公里，重点培养脂肪供能效率。跑步中，每5公里补充水分和电解质，每8公里摄入能量胶。

“平时也要加强力量训练，可以预防伤病。比如单腿硬拉、保加利亚剪蹲，每周可以练习2次，每组12-15次，侧平板支撑每次训练10分钟，训练后可以加入5分钟的跳绳、台阶跳等。”厉志婷说，有条件的跑友平时可以进行交叉训练，增加骑行和游泳非冲击性有氧运动，促进恢复的同时提升心肺功能。装备方面，训练时可以用厚底缓震鞋，比赛时用碳板竞速鞋。

呼吸对了，跑步更轻松

本报综合整理

跑步时，很多人会纠结是否该用鼻子吸气、嘴巴呼气，节奏应该是几步一吸，几步一呼？其实，呼吸没那么神秘，只要掌握好几个关键原则，就能让跑步变得更顺畅、更舒服。

为什么跑步呼吸很重要？

跑步时，身体需要大量氧气来给肌肉供能。如果呼吸不到位，氧气供给跟不上，身体就会感觉疲劳，心率飙升。呼吸不仅是吸进氧气，也要排出二氧化碳。呼吸越顺畅，体内的废气就排得越干净。良好的呼吸能带动跑步节奏，让脚步更轻盈。很多人一跑起来就乱了呼吸节奏，结果越跑越累。

常见的呼吸方式有哪些？

一是鼻吸口呼，鼻子能过滤、加温空气，减少对呼吸道的刺激，适合大部分日常慢跑、节奏跑。二是全程鼻吸鼻呼，比较适合低强度的慢跑或健身跑。如果强度上来，会觉得光靠鼻子呼吸不够用，容易憋气。三是口鼻并用。跑到一定强度时，光用鼻子吸气可能跟不上身体需求，就得借助嘴巴一起吸气、一起呼气。这种方式适合速度训练或高强度间歇跑，让身体获得更多氧气。

呼吸节奏怎么掌握？

2∶2节奏。两步一吸，两步一呼，适合中等强度的跑步。比如，一边跑，一边心里数：“左、右（吸），左、右（呼）。”能让呼吸和步伐保持一致，跑起来节奏感强。

3∶3节奏。三步一吸，三步一呼，适合低强度或恢复跑，让呼吸更深更稳。如果是更轻松的慢跑，可以试试4∶4节奏。

2∶1或3∶2节奏。两步吸、一呼，或三步吸、两步呼，适合比较快的配速或冲刺跑，让身体获得更多氧气。这种节奏更密集，在高强度训练时用得上。

如何练习呼吸？

平时在家就可以尝试腹式呼吸，吸气时手放在肚子上，感受肚子鼓起，呼气时收紧腹部，帮助养成深呼吸的习惯；慢跑时，刻意留意自己的呼吸节奏，找到最舒适的步频和呼吸频率。此外，有些跑步APP会提醒跑者在特定时间做深呼吸，有些音乐也会帮助跑者找呼吸节奏，可以尝试。

最后记住，不要一味模仿别人的呼吸方式，找到适合自己的才是最好的。