

如何破解马拉松“后半程掉速”难题？ 大咖冲刺课：乳酸门槛跑是关键

本报记者 陈素琴

“即将到来的10月、11月被很多跑者称为‘马拉松月’，对于数万跑者而言，在这个阶段，如何避开‘盲目加量’的误区、精准提升核心能力？本期采访曾11次出战杭马、多次刷新浙江跑者全马最佳成绩的张立钢，就乳酸门槛跑的作用和正确训练方式，为跑者分享专属备战指南。”



教练名片

张立钢

中国马拉松运动员，被称为“浙马一哥”。

精准发力，有效破解“高速续航”

“很多跑者都有过这样的感受：比赛前半程能轻松跟住目标配速，后半程却突然‘掉速’，腿像灌了铅一样沉——这其实就是身体乳酸堆积超过‘处理极限’的信号。”张立钢说：“乳酸门槛跑就是在‘身体刚要堆积乳酸但还能处理’的临界点训练，本质是提升身

体的‘乳酸代谢效率’。”

在张立钢看来，赛前一个月练乳酸门槛跑，性价比远高于“盲目跑长距离”。他说，乳酸门槛对应的配速，通常比跑者半程马拉松目标配速快5-10秒，“在这个强度下训练，身体会逐渐适应‘高速运转’的状态：一方面，肌肉会更高效地利用氧

气，减少乳酸生成；另一方面，肝脏和血液会提升清除乳酸的能力。”

“每周加练1次乳酸门槛跑，4周后明显感觉‘耐酸能力更强’。”对普通跑者而言，张立钢说这种提升更直观，“比如目标全马4小时的跑者，练完后可能会发现，现在能轻松维持配速。”

从配速到时长，踩准训练“临界点”

“练乳酸门槛跑，最怕‘找不准门槛’——要么强度不够，练了白练；要么强度超了，变成无氧训练，反而伤身体。”张立钢强调，“找对‘临界点’，是训练有效的第一步。”

他给出了普通跑者易操作的判断方法：心率法。“如果有心率表，乳酸门槛心率是最大心率的85%-90%，比如最大心率180的跑者，门槛心率就在153-162之间。”

在训练参数上，张立钢结合杭

马冲刺期的特点，给出了具体方案：每周1次即可，无须贪多。“冲刺期身体恢复压力大，乳酸门槛跑属于高强度训练，练多了容易疲劳，反而影响其他训练。”张立钢说单次总时长40-60分钟，其中门槛强度跑20-30分钟，“新手可以从‘5分钟热身+20分钟乳酸门槛跑+5分钟冷身’开始，老手可以提升到‘10分钟热身+30分钟乳酸门槛跑+10分钟冷身’。”

“配速方面，比如目标全马4小时（配速5分41秒/公里），门槛配速就控制在5分10秒-5分20秒/公里；如果目标是3小时30分（配速5分/公里），门槛配速就设在4分35秒-4分45秒/公里。”张立钢提醒，“热身和冷身不能省。热身要做‘动态拉伸+10分钟慢跑’，让心率慢慢升上来；冷身慢跑10分钟，再做静态拉伸，放松肌肉筋膜，促进恢复。”

警惕三大“雷区”，让训练事半功倍

尽管乳酸门槛跑效果显著，但张立钢发现，很多跑者在冲刺期容易陷入“误区”，反而影响备战效果。结合日常指导跑者的经验，有3个最需要警惕的“雷区”。

“有些跑者看到别人门槛配速比自己快，就硬跟，结果跑了10分钟就头晕、恶心，这已经超过了乳酸门槛，变成无氧训练了。”张立钢说，“乳酸门槛跑的核心是‘可持续’，不是‘比谁快’——哪怕配速慢一点，只要能坚持20分钟，效果都比‘冲10分钟就停’好。”他建议，跑的时候如果出现“呼吸急促

到无法说话”“单侧腹痛”，一定要马上降速，“身体的信号比任何数据都准。”

“冲刺期不能只盯着‘高强度’，基础慢跑同样重要。乳酸门槛跑提升的是‘效率’，而慢跑提升的是‘恢复能力’——如果每天都练高强度，身体没机会恢复，反而会出现‘过度训练’，导致睡眠变差、食欲下降，比赛时状态不佳。”他建议，冲刺期训练要“1次门槛跑+2-3次慢跑”结合，慢跑配速比目标全马配速慢1-1.5分钟/公里，“让身体在‘高效’和‘恢复’之间找

到平衡。”

“有些跑者前3周练得很好，最后1周却觉得‘还能再冲一把’，继续加量练乳酸门槛跑，结果比赛时腿没力气。”张立钢说，“乳酸门槛跑的效果需要‘恢复’来转化，赛前1周必须‘减量’——不仅要停乳酸门槛跑，还要把总跑量降到平时的50%，让肌肉和心肺有足够的时间储备能量。”张立钢强调冲刺期的每一步都不算晚，关键是找对方向，“当你能轻松掌握住门槛配速时就会发现，马拉松的‘后半程’，其实没那么难。”

马拉松赛前慢跑计划，科学提升恢复能力

慢跑是一种低强度运动，能促进血液循环，帮助身体更快地清除高强度训练后积累的乳酸和代谢废物，同时将氧气和营养物质输送到肌肉组织，加速修复。在马拉松赛前一个月，训练的重点应从“积累强度”逐渐转向“优化状态”，通过慢跑可科学地提升恢复能力。

第一周 强度周 恢复性慢跑

背景：这通常是最后一个强度较大的训练周，包含长距离跑和速度训练。

策略：在高强度训练日后一天安排慢跑。例如，周二进行了间歇跑或节奏跑，那么周三的慢跑就是纯粹的恢复跑。时长控制在30-45分钟，或距离控制在5-8公里。强度可遵循“谈话测试”，

即能毫不费力地边跑边完整对话。心率应控制在最大心率的65%-75%。感觉应该是“轻松惬意”，跑完后身体比跑前更舒服。

第二周 巅峰周 积极性恢复

背景：这是训练量最大的一周，会进行最后一次长距离拉练。

策略：继续保持“强度日后一天慢跑恢复”的模式。在长距离跑后的第二天，可以进行超慢跑或交叉训练（如游泳、骑行），甚至完全休息。如果选择慢跑，时间应缩短至20-30分钟，目的仅仅是活动身体。

第三周 减量期开始 维持跑感

背景：训练量和强度开始显

著下降，让身体有充足的时间修复和超量恢复。

策略：慢跑成为主角。本周大部分跑步应以轻松慢跑为主。目的是保持跑步的节奏和肌肉记忆，同时继续促进恢复。避免任何形式的冲刺或加速。时长和距离比前两周相应缩短。

第四周 赛前调整 心态放松

背景：训练量降到最低，目标是让身体达到最佳状态。

策略：次数增多，时间极短。可以进行多次20-30分钟的轻松慢跑。保持肌肉激活：赛前2-3天建议进行一次20分钟的慢跑，夹杂几次100米的轻快跑，可以唤醒肌肉。赛前一天建议进行15-20分钟、非常慢的慢跑，加上几个动态拉伸。目的是放松，而不是消耗。

面面观

章华 兰里跑团负责人

乳酸门槛跑是非常高效的训练。它能显著提升身体清除乳酸的能力，从而提高你维持更高配速的耐力。对于突破瓶颈、提升比赛成绩至关重要，是严肃跑者训练计划中不可或缺的一环。但需注意安排不宜过频，并需打好有氧基础。

王宏亮 灵魂画狮跑团负责人

乳酸门槛跑强度高，训练后可能会出现肌肉酸痛、疲劳感显著。过度训练还可能导致状态下滑、失眠或免疫力暂时下降。此外，对新手或恢复不足者，可能会引发关节或肌肉损伤。所以在训练中要循序渐进，并做好热身与冷身。