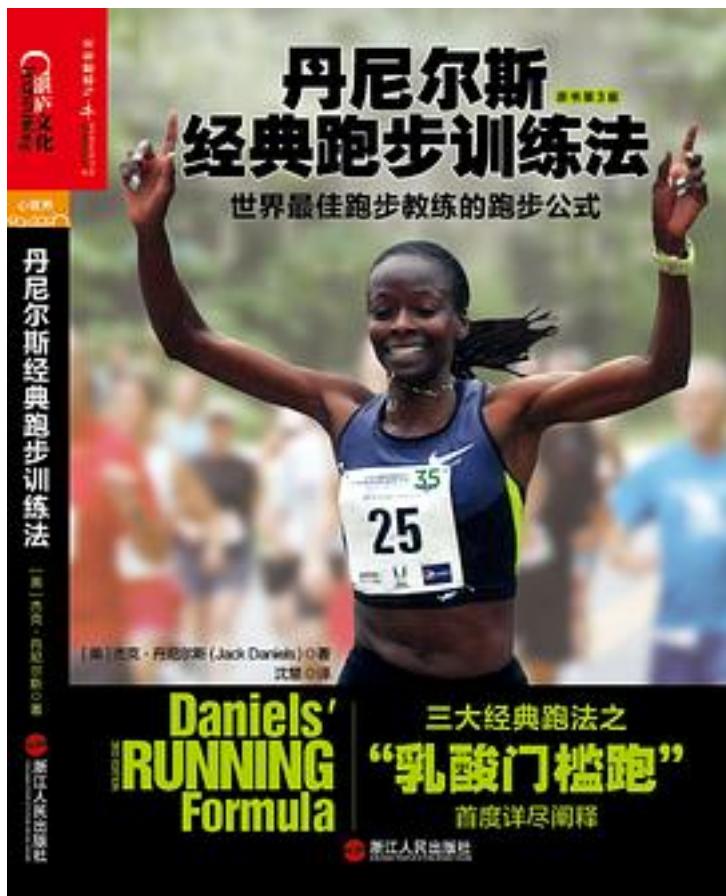


# 丹尼尔斯经典跑步训练法



[丹尼尔斯经典跑步训练法 下载链接1](#)

著者:杰克·丹尼尔斯

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2014-9

装帧:平装

isbn:9787213062605

首运动生理学家杰克·丹尼尔斯博士的VDOT（最大摄氧量）原则备受推崇，并且已经过了研究测试和结果验证，他会全程指导你的训练，让你以恰好的强度跑得更久、更快、更强。

本书提供了一种系统化的科学训练法，包含大量的数据和图表，是一本颇具科学性的训练指导书。内容涵盖：

- ①跑步新法则；
- ②训练和跑步技巧的重要原则，对原有的那种仅仅根据某位冠军或全国纪录保持者“知其然却不知其所以然”训练方法进行了纠正，强调了坚持训练原则的重要性；
- ③探讨了生理资料，尤其是对有氧能力和跑步效率进行了解析；
- ④对包括E（轻松跑）、M（马拉松配速跑）、T（乳酸门槛跑）、I（间歇训练）、R（重复训练）等各种训练类型进行了介绍，让跑者对各种训练所能达到的目标以及给身体带来的反应有更好的了解；
- ⑤深入到VDOT系统的探讨中，建立专业的VDOT表，是跑者进行各种训练的参照依据；
- ⑥针对赛季训练、体能训练、高海拔训练、800米训练、1500米—3.2公里训练、5—10公里训练、越野训练、半程马拉松训练、马拉松训练的各种详细的训练计划……

本书第三版中加入了高海拔训练、规划赛季训练、跑步机训练等新章节，是迄今为止最全面、最易理解、最能随学随用的一个版本。你可以根据自己当前的体能水平、竞赛目标和日程为自己进行个性化的定制，它是可以适用于任何比赛、任何地点、任何时间的理想解决方案。

作者介绍：

杰克·丹尼尔斯（Jack Daniels）

威斯康星大学麦迪逊分校运动生理学博士，曾在瑞典皇家中央体操学院学习过运动科学，师从著名运动科学家佩尔·奥拉夫·奥斯特兰。

在男子现代五项中赢得过两枚奥运会奖牌，一枚世界锦标赛奖牌。

奥林匹克运动员教练，执教并指导过世界顶尖的长跑运动员。曾在俄克拉荷马市大学、得克萨斯大学、布里瓦德学院以及纽约州立大学科特兰校区执教数十年。在他的指导下，纽约州立大学科特兰校区的跑步运动员赢得过8次NCAA三级全国锦标赛、30项个人全国冠军以及130多个全美奖项。

被《跑者世界》誉为“世界上最棒的跑步教练”。

目录：各方赞誉

推荐序 最卓越的跑步教练

引言 怎样训练才最好

第1章 跑步的基本法则

成功要素

丹尼尔斯的跑步法则

第2章 如何进行训练

极端的训练方式

8项训练原则

制订训练计划

步频

跑步时的呼吸

第3章 关注自己的体能  
有氧能力和跑步效率

跑步变量和改善

训练跑中的心率

绝对O<sub>2</sub>

有关训练和比赛的个人资料

第4章 选择恰当的训练类型

轻松跑

马拉松配速跑

乳酸门槛跑

间歇训练

重复训练

跑步机训练

第5章 用VDOT设定训练配速

用VDOT来建立训练强度

记录训练强度

达到基于VDOT的表现等级

第6章 赛季训练

将训练季阶段化

必要时要改变阶段的长度

周计划样例

赛季计划样例

第7章 体能训练

白色启动计划

红色中级计划

蓝色高级计划

金色精英计划

第8章 高海拔训练

高海拔：最佳训练场地？

高海拔对于表现的影响

游泳运动员和跑者间的比较

关于高海拔训练和比赛的一些思考

第9章 800米训练

训练4阶段

训练速度

每周32~48公里的训练

每周64公里的训练

每周80~97公里的训练

第10章 1500米~3.2公里训练

训练4阶段

每周48公里的训练

每周72公里的训练

每周97公里的训练

第11章 5~10公里训练

训练4阶段

每周64~80公里的训练

每周97~112公里的训练

第12章 越野跑训练

采用保守出发的方法

准备比赛

制订赛季计划

第13章 半程马拉松训练

训练4阶段

半程马拉松比赛战术

第14章 马拉松训练

新手训练

2Q计划

以4周为周期

以5周为周期

最后18周的计划

最后12周的计划

第15章 休整期和辅助训练

休整

调整训练的跑量或时长

加入辅助训练

附录A 有氧能力测试规程

附录B 相同配速、不同距离下消耗的时间

附录C 时间和配速的转换

附录D 高强度训练

致谢

译者后记

• • • • • (收起)

[丹尼尔斯经典跑步训练法](#) [下载链接1](#)

## 标签

跑步

马拉松

运动

健身

训练方法

健康

湛庐文化

方法

## 评论

训练计划多是面向专业跑者。关键数据最大摄氧量无法测量，所以除了一些细节业余玩家参考意义不大：建议的步频为180，呼吸节奏为2-2，认为外翻造成胫骨痛；要时时明确——“这次训练的目的是什么？”

内容好翻译也不错，学到了不少，原来间歇配速一直高了，难怪总是会影响到后续训练质量

内容专业，多为数据，而不是理念，但对于业余跑者，方法过于复杂。对几个跑法的解释较为详尽。另，翻译看得头大。

同作为酱油党，总觉得这本书让我知道的太多了。我的大概训练计划如下：每月2到3次LSD，一次乳酸门槛跑（怎么跑还要让别人帮我研究下），每周适量跑个大坡。

这本的科学性还是蛮强的，期待拿到成书

受益匪浅

太过专业，略枯燥。

很专业很棒的干货。面向精英跑者，不适合我等酱油党。

极佳跑步入门书籍，系统而实用，数据详实、有理论基础。

读这本书的时候要不做做excel都对不起作者。提到了心率各区间以及最大摄氧量等概念，有点意思。

## 赛季快要来了

更适合专业跑者看，不过里面的跑步呼吸方法、步频、脚着地方式等对我这个业余爱好者还是有一定帮助，看看了解下差距。基本信息在《无伤跑法》中都有具体介绍，更推荐那本。

## 最专业、牛逼的跑步训练、速度提升书籍

## 特别专业

## 适合专业运动员

是本神书，适合需要提高成绩且有时间按照计划进行训练的跑者，按照书里的理论及自身实际状况去合理做训练计划，成绩一定会大幅提升

翻完此书，总结我跑步三个问题：缺乏间歇训练（没APP不方便，懒），配速太慢（中年男人爱惜自己的羽毛和膝盖），长期使用三步一吸呼吸法（以后深呼吸牛逼，结果导致最大摄氧量提高缓慢）。那，到底有没有好用的跑步训练APP？

## 太过专业了~~

回想起当年读MAF，才明白这本书的专业！适合进阶跑者，尤其是打算自己规划跑步计划的，读的电子版，打算买一本纸质书~

简直就是一本工具书 图表太多了

[丹尼尔斯经典跑步训练法 下载链接1](#)

## 书评

本书引入很多专业概念，如VO2MAX等，并以数值评估体能，训练方法也较详尽。但是，对专业概念和原理的阐述不清楚，业余跑者也很难完全按照书中方法进行训练。翻译的不好，语言较啰嗦，读起来费力，100个字的段落，其实用50个字就能更清楚地表达。对各种类型的跑步，相比于同...

理解了VO2最大摄氧量，以及书里详尽的VO2对应的训练表格，完全把我从小白带到了一个跑步的新世界里。以前那都是瞎跑，想起来，这是2019给我最大的惊喜，从此跑步完全是新的体验。丹尼尔斯还有一个我非常欣赏的思想“最佳跑量”并不是成果最大的跑量，而是边际最大的跑量，精彩...

常识性的东西有点多。。。干货有，但不多。比如需要不断给自己新的压力，我个人来说训练内容有点缺乏新压力。01 跑步的基本法则 跑者的成功四要素：1、天资  
2、内部动机（想要在跑步上获得成功的内在欲望）  
3、机遇（外在因素、跑步环境、教练等）4、指导（教练、训练计...

[丹尼尔斯经典跑步训练法 下载链接1](#)