

# 丹尼爾博士跑步方程式



[丹尼爾博士跑步方程式 下载链接1](#)

著者:傑克．丹尼爾

出版者:遠流

出版时间:2014-11-1

装帧:平装

isbn:9789573275206

★傑克．丹尼爾博士是全球最佳的跑步教練！ --- 《跑者世界雜誌》★

★這本書真是太好了！ ---徐國峰，本書譯者、名教練、2012年226K超鐵冠軍★

本書是全球跑者最多人採用、運動人士一致推崇的經典跑步教科書。

書中的訓練方式能夠依照個人里程數、配速與其他變數，  
調整出適合不同年齡、性別、跑步能力的跑者使用的課表。

無論你是週末跑者，還是挑戰馬拉松的菁英選手；

無論你只想跑800公尺、1,500公尺、2英里還是全馬，或是想進行高地訓練及越野賽跑，

一切的方法都在這本書裡，而且效用明確，真實見證不斷出現。

本書最令人津津樂道的實際案例，發生在2012年5月12日。34歲的珍妮·夏洛朋·鮑康（Janet Cherobon-Bawcom）參加人生第一場25公里賽事，在美國密西根的「河岸25K路跑」一舉打破美國國家記錄（1：24：34），震驚全球！

在此之前，她都在本書作者傑克·丹尼爾博士的指導下，採用本書的訓練方式，按部就班擬定訓練週期，設定訓練的強度。只用了一年多的時間就刷新國家記錄！

這就是本書強調的訓練最高境界：盡可能以最少的訓練量，創造最佳成果。難怪東華大學鐵人隊教練、本書譯者徐國峰在翻譯、校正此書的過程中，不斷發出驚嘆：這本書，真是太好了！

書中揭示的訓練原則及科學化訓練方式，例如「休息也是訓練的一部份」、「最大攝氧速度」、「跑力值」、「R強度」、「I強度」等等，已經被全球跑者、選手、教練所採用，成為每天生活的一部份。

在本書中，將要告訴你：

" 跑步成功的4大元素。

" 跑步的10個基本原則。

" 跑者的三種基本類型。

" 高達數十種的跑步訓練。

" 訓練的關鍵原則，還有跑步技術的關鍵原則。

" 個人生理資訊與跑步

" 如何使用「跑力系統」（VDOT）為自己設定有效的訓練速度。

" 如何透過不同訓練法與訓練量，找到成功的途徑。

" 最新「訓練壓力總指數」計算法，讓你知道訓練量是否足夠（還是太多了）。

" 為什麼休息是訓練的一部份。

" 如何使用依年齡校正後的跑力值來比較不同跑者的能力。

此外，書中還有許多新的想法與更簡單的方式，目的都在改善跑者體能，提升成績。這些跑步訓練的基本原則，既能協助跑者準備比賽，也能讓教練幫助選手提升成績。從入門跑者到菁英等級，只要能夠採用這本書，好好照著做，就能獲益無窮。

最後，你的比賽成績會告訴你：這本書的效益有多驚人！

★如何使用本書★

本書中文版採用2014年全新改版的《丹尼爾博士跑步方程式》第3版。作者將他不斷學到的更多關於跑步以及跑者的知識，以及更新、更實用、更簡單的跑步方式，全部融入了書內。讓跑者及教練可以用來設計訓練課表和比賽課表。

在使用時，可採用以下步驟

1. 先檢查自己具備（或欠缺）哪些跑步的成功元素（第一章）。接著詳讀訓練與跑步技術的關鍵原則（第二章）。這些都是基本觀念，盡量不要錯過喔。
2. 開始了解自己的生理資訊：有氧能力、閾值能力，以便了解你的跑步強度（速度）與生理需求間的關係（第三章）。
3. 找到適合你的跑步訓練類型，並且做不同的交互搭配：多次反覆的速度訓練、高強度間歇訓練、乳酸閾值訓練，並觀察自己身體對這些訓練的反應為何。然後為自己設計一整季的「四週期訓練計畫」（第四章、第六章）
4. 想參加賽事的人，宜詳加研究第五章的跑力系統（VDOT）。這套方式，已經證實能夠為各種距離的目標賽事，設定有效的訓練配速。
5. 想跑800公尺的人，使用第九章的課表。
6. 想跑3英里（約5公里）以內距離的人，使用第十章的課表
7. 想專攻5公里、10公里的人，使用第十一章的課表。
8. 目標在半馬者，使用第十三章的課表。
9. 全馬跑者，使用第十四章的課表。
10. 各種賽事都跑過了？以下還有新鮮的跑法：高地訓練（第八章）、越野賽跑（第十二章）。
11. 補充說明：跑步的體能、受傷後復出的輔助訓練（第七章、第十五章）。

許多跑者與教練都已經利用本書的訓練概念，成功達成了目標，改善了跑者體能，提升成績。

飛奔推薦

張嘉哲／真男人

許績勝／國立臺灣體育運動大學競技系教師暨中、長跑教練

郭豐州／國際超級馬拉松總會技術委員

溫家成／新北市馬拉松協會理事長（按筆畫）

作者介绍:

傑克．丹尼爾（Jack T. Daniels）

1933年生於美國底特律，威斯康辛大學麥迪遜校區運動生理學博士，瑞典斯德哥爾摩「皇家中央體操學院」（Royal Central Gymnastic Institute）研究員，師事全球知名的運動生理學之父佩歐拉夫．阿斯德蘭（Per-Olaf Astrand）。

傑克．丹尼爾被全球最大的跑步雜誌《跑者世界》（Runner's World）封為「世上最好的跑步教練」。在他50年的教練當中，指導過無數世界級頂尖長距離跑者，帶出來的奧運選手和美洲賽事選手之多，無人能敵。他在奧克拉荷馬市大學、德州大學、布瑞爾學院（Brevard College）、紐約州立大學科特蘭分校等地任教時屢創佳績，科特蘭分校在他的指導下，於全美大學體育協會第三分部（NCAA D III）贏過8次冠軍，曾有30位選手入選國家隊代表，更拿下全美130多個獎項。他也長期擔任全美大學體育協會第三分部的女子越野路跑隊教練。

丹尼爾教練強調科學化的訓練，率先創發「跑力值」（VDOT）的觀念，如今已經成為全球跑者爭相參考的數值。他也利用網站runsmartproject.com指導了眾多跑者。

在賽場上，他曾經在男子現代五項中贏得兩次奧運（1956奧運銅牌，1960奧運銀牌）與一次世界錦標賽的獎牌。

目录: 推薦序

前言

第一章：跑者成功的要素

第二章：跑步原則與跑步技術

第三章：個人的有氧與訓練能力指標

第四章：跑步的訓練強度

第五章：跑力值（VDOT Value）

第六章：週期化計畫

第七章：跑步的健身計畫

第八章：高地訓練

第九章：八百公尺訓練計畫

第十章：一千五百到三千公尺的訓練課表

第十一章：五到十公里的訓練計畫

第十二章：越野跑訓練

第十三章：半程馬拉松的訓練計畫

第十四章：馬拉松訓練

第十五章：訓練休息期的其他補強訓練

．．．．．[\(收起\)](#)

[丹尼爾博士跑步方程式 下载链接1](#)

标签

跑步

马拉松

馬拉松

运动

JackDaniels

评论

周期化训练的鼻祖

-----  
现在很多跑步课表的理论源头（因为本书译者徐国峰和Garmin的大力推广）

-----  
不错，现在的跑步计划就是按照这本书来做的，不过最近跑步的次数越来越少了，不行啊

-----  
057|101，《丹尼尔博士跑步方程式》。（经典跑者指南）  
术业有专攻。了解不少概念，以及方法学。希望能科学训练，有效减体重增体能，早日完成第一个全马。[害羞]

-----  
[丹尼爾博士跑步方程式\\_下载链接1](#)

书评

-----

[丹尼爾博士跑步方程式 下载链接1](#)