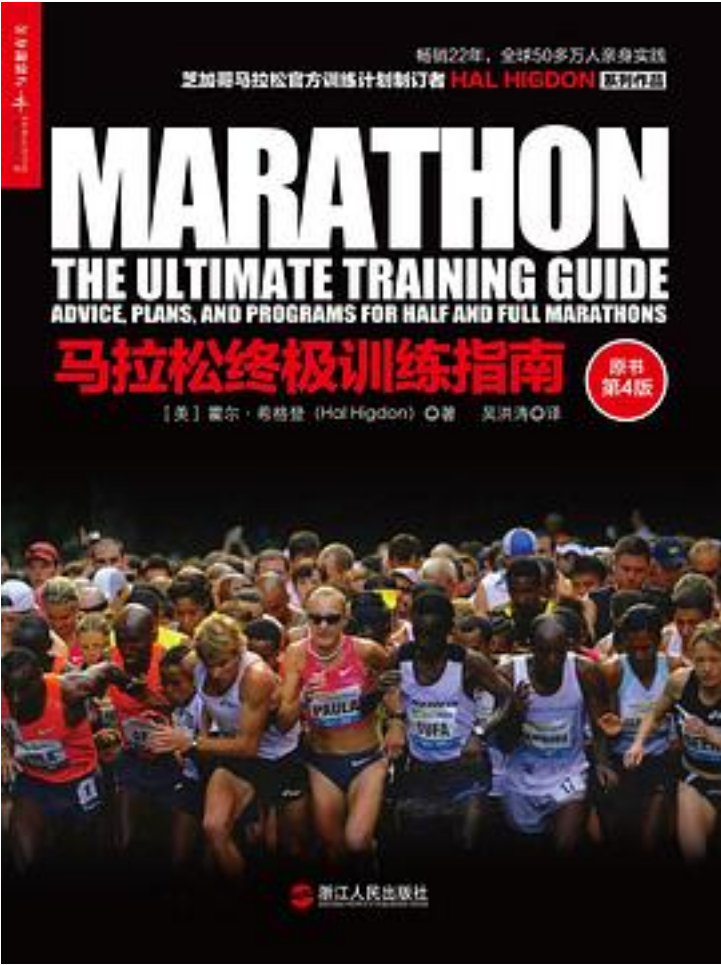


马拉松终极训练指南



[马拉松终极训练指南_下载链接1](#)

著者:[美] 霍尔·希格登 (Hal Higdon) 著

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2015-8

装帧:平装

isbn:9787213068058

出版22年以来，《马拉松终极训练指南》始终是最畅销的跑步书籍，这其中的原因有很

多，但最重要一条就是：它真的有效。本书将清晰地传授跑马拉松的经验，使每一位跑者在没有伤痛的情况下发挥出最高的水平。

霍尔·希格登是芝加哥马拉松官方训练计划的制定者，芝加哥马拉松原训练顾问，《跑者世界》的长期作者，也是参赛超过100场马拉松的老将。本书保留了霍尔·希格登在跑步训练方面的核心知识理论，包括伤病预防、训练、营养等，另外还加入了女性跑步、半程马拉松以及慈善跑等新的内容。截至目前，全世界已经有超过50万人使用本书提供的训练计划成功地实现了他们跑马拉松的目标。让我们在希格登的引领下通过专业的训练和准备成功地跨过马拉松的终点吧！

不论你是第1次还是第50次参赛马拉松比赛，《马拉松终极训练指南》都是最适合你的训练书籍！

作者介绍:

霍尔·希格登

芝加哥马拉松官方训练计划制定者，芝加哥马拉松协会和芝加哥跑者协会原训练顾问。跑圈里的“百马王子”，曾创造多项世界纪录。

美国记者与作家协会终身成就奖获得者，创作了36部图书作品。《体育画报》《国家地理》《男性生活》《纽约时报》等知名报刊刊登过他的上百篇文章。

目录: 各方赞誉

译者序 我是霍家军！

序 马拉松，一个勇者的跑步新世界

Chapter 1 神奇的马拉松

42.195 公里会令人体验到自己的脆弱

Chapter 2 学着喜爱跑步

旅程是奖励的一部分

Chapter 3 你的第一步

在跑马拉松之前，先学会跑步

Chapter 4 众说“马拉松”

非跑者们说的外行话

Chapter 5 首马

第一次永远都是极其特别的

Chapter 6 跑马拉松的10 条忠告

把事情做对

Chapter 7 跑步进阶

做一名更好的跑者

Chapter 8 跑量积累

在过多与过少之间找到平衡点

Chapter 9 长距离跑

耐力是成为马拉松跑者的关键

Chapter 10 半程马拉松

半途停下来并不总是坏事

Chapter 11 全程马拉松

升级到最终的42.195 公里

Chapter 12 长跑者的速度训练
如果你想跑得快，那就需要能够跑得快
Chapter 13 自我保护性的跑步策略
如果你受伤了，就不可能打破个人纪录
Chapter 14 为最佳状态做准备
想成功就需要将全部注意力集中于一个目标
Chapter 15 女性马拉松
在训练时，女性应该与男性有所区别吗？
Chapter 16 赛前减量
最后几周是成功的关键
Chapter 17 长跑者的饮食
你需要足够的能量来应对42.195 公里
Chapter 18 完美的配速
“固定的配速”意味着成功
Chapter 19 慈善跑
为慈善募捐
Chapter 20 比赛日的准备工作
站到起跑线上之前要做的事情
Chapter 21 跑步时的饮水方案
补水的方法对于训练和比赛至关重要
Chapter 22 心理游戏
马拉松是生理游戏也是心理游戏
Chapter 23 第43 公里
你的比赛并不是在越过终点线时就结束了
附录 世界上最流行的马拉松训练计划
致谢
• • • • • ([收起](#))

[马拉松终极训练指南_下载链接1](#)

标签

跑步

马拉松

运动

健康

电子书-微信

2016

体育

非技术

评论

宗旨：合理饮食、减少多余脂肪、戒烟少酒、保持睡眠、经常性锻炼。基础十步：1循序渐进；2休息保持健康；3退一步进两步；4速度训练是双刃剑；5学习配速和规划比赛策略；6保持训练的一贯性；7补充营养；8训练与马拉松相关的所有事情；9减量是一门科学；10动力。进阶：每周运动3-4天，每天20-60分钟，最多32公里，永远不要连续两天不跑步，坚持写跑步日记。跑步积累：每周增加的距离不超过1.6公里，每周增加的总跑量不超过3.2公里，每三周进行一次减量恢复体力，大跑量可能会使肌肉纤维的使用率更加有效。日常：周日长距离跑、周一休息、周二轻松跑、周三高强度跑；标准配速的心率区间是最高心率的65-75%。注意：警惕过度训练，比赛前减量，从碳水化合物中获得卡鼓励，防止小腿抽筋，跑步时专注，赛后要继续向前走。SY

很多人以为跑步是一项简单的活动（天生就会跑呀），并且认为是一项不需要学习的运动。当然随意跑个1-2公里当然不用注意任何技巧，但是，如果是42.195公里的马拉松呢？例如跑量积累、休息、速度训练、自我保护、长距离跑、交叉训练、拉伸与力量练习、营养与饮食方案等等这些运动要素不得不认真思考，如此才能享受到长跑的乐趣。如同作者所说：“马拉松这样的长距离比赛将暴露你所有的缺陷，让你更清晰地认识真正的自己，的确一切缺陷和有点尽显无疑。”“今年的备赛方案主要就是参考了作者的18周训练计划。我知道训练要持续2个多月（其实我从去年11月份就开始尝试了），它会成为我日常生活中的一部分。因为比赛而暂时打断钟爱的生活方式，我会不会因此而有些伤感呢？（好矫情的熊宝！）

引用跑者的话略显多。但其实作者的观点和书的整体组织都不错。很多经验之谈不错。

变速跑一段有启发，启发性的书，计划不一定比Nike上的好

基本上从头到尾都在说：加油，你可以的。

这本书比较经典，部分内容稍有过时。大部分知识都已经知道了，饮食和赛后恢复部分有一定启发性。

kindle unlimited 免费借阅，读了几个章节还不错，可以做初跑的入门书。

涉及了马拉松的方方面面，并不完全仅仅局限于训练

不好，不推荐

和《爱上跑步的13周》一样，强调了初学者或者伤病恢复时走路跑步交替进行、以及休息的重要性。是我看过讲马拉松或者跑步书籍以来，对初学者比较友好的一本书。

针对入门到中级挺好的书，有些地方还挺幽默的，其实马拉松书就看适不适合你的阶段

专业的知识方法虽然介绍得不太多，但还是把作者的训练理念展示出来了，而且其他零散的内容读起来还挺有趣的。

看过的第一本关于马拉松的书。有启发。

废话有点多，唯一学到的是周末跑长距离

并没那么烂，很多书评搞不明白一件事情，放之四海而皆准之准则往往只能是废话。关于休息和减量之类且有可取之处。

起码有我想看的内容

2.9-2.12

经验之谈，没有具体解释说明，跑步本来就因人而异，准备试一下后面的训练计划，18周。

东拼西凑，没有什么体系。自我保护跑步策略还是那句话湛庐的书就是来骗钱的（国图看的）

很不错的跑马宝典，说不好的人都是不懂跑步的。

[马拉松终极训练指南_下载链接1](#)

书评

随着中国跑步热潮一波又一波地袭来，书店里关于怎样跑马拉松的书已经蔚为大观了。毫不客气地说，在我读过的不下二十本关于跑马的书籍中，霍尔·希格的这本《马拉松终极训练指南》，不愧为最“终极”。对那些刚刚走上跑道，有志于跑马的初级跑友来说，霍尔·希格的指南...

这本书的作者是一名美国作家和Runner，跑过100多个马拉松，曾4次获得过世界大师赛冠军（最好成绩221），今年87岁了还健在，曾经在《跑者世界》杂志等供稿，写过34本书，并不全是跑步相关的书。
本书英文初稿出版于1993年，当年应该是美国马拉松长跑运动的黄金年代。目前国内跑...

#读书·6月.4#6.24看毕《马拉松终极训练指南》，为着想试着跑马拉松买了这本书，书看了一半，就照着书后面的训练计划刻板的执行起来，风雨无阻，今天是第6周15公里，趁下雨，把下半本看完了。书很实用，讲的是自己几十年跑马的经验，如跑马的十条忠告，怎么样兼顾积累跑量和开...

[马拉松终极训练指南_下载链接1_](#)