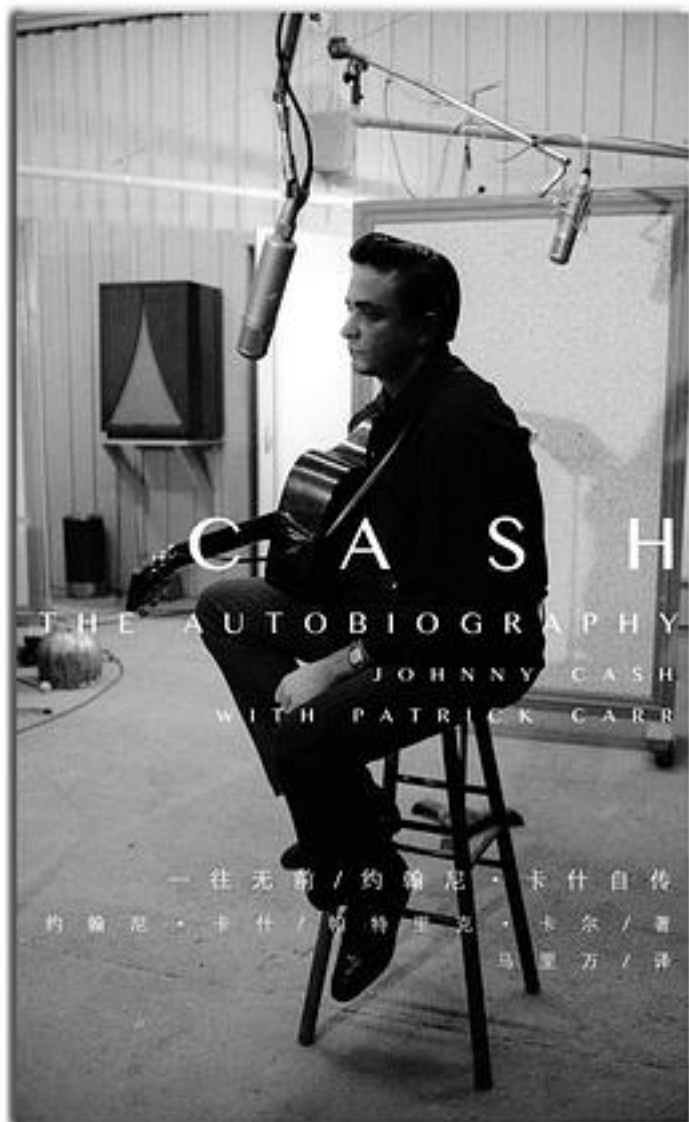


一往无前



[一往无前_下载链接1](#)

著者:[美] 布朗恩·鲍威尔 (Bryon Powell)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-12-1

装帧:平装

isbn:9787115404879

《一往无前 超级马拉松与越野跑指南》分为 14

章，主要介绍了超级马拉松与越野跑训练和参赛的有关知识、方法和技术，内容包括增加跑量、速度练习、交叉训练、恢复、技术训练、制订训练计划、不同距离比赛的训练、越野跑安全、饮水与补充电解质、伤病处理、装备、参赛准备及比赛策略、环境适应等。

作为一名普通人，你有没有想过连续奔跑50公里以上超长距离，有没有想在山野户外放飞双腿的冲动？作为一名跑者，你是否想过不断挑战自己的极限，享受极好的人生体验？超马跑者和教练布朗恩·鲍威尔在《一往无前：超级马拉松与越野跑指南》这本书中分享了关于训练、比赛、饮食、饮水等方面的意见和建议，无论是初级跑者还是高级选手都能从中受益。

作者布朗恩·鲍威尔是一位多面手，他不仅在德维尔100英里越野赛、美国西部100英里越野跑、撒哈拉地狱沙漠马拉松等重大赛事中获得了很好的名次，而且作为一位经验丰富的教练，指导过众多跑者成功完成了超马比赛，他还是《户外》《跑者世界》《跑步时代》《越野跑者》《竞技跑步》以及《极限跑步》等知名杂志的专栏作家，创建了英语世界富有盛名的极限越野跑和超级马拉松网站 iRunFar.com。他还受邀参加了2015年在中国举办的“首届八百流沙极限赛”。

除了作者本人，在这本书中众多国际知名跑者也穿插介绍了很好的建议和策略，具体可见书中楷体字部分，可谓超马与越野跑集大成者。

本书原著为美国亚马逊畅销书，在英语世界有着很好的口碑。更多建议，请参考《乐跑宝典——跑步完全手册》、《马拉松训练实用指南》、《永不止步》、《拉伸训练彩色图谱》、《肌肉力量训练彩色图谱》。

作者介绍:

【美】布朗恩·鲍威尔（Bryon Powell）

自从1992年加入高中田径队后，布朗恩·鲍威尔就喜欢上了越野跑运动。10年后，他开始狂热地参加越野超级马拉松，踏上了永不终止的探索之路。2007年10月，他发现自己无可救药地爱上了超级马拉松以及这方面内容的写作，并创建了英语世界富有盛名的极限越野跑和超级马拉松网站 iRunFar.com。他对超级马拉松的热爱也不断升级。

2009

年，他辞去了在华盛顿的律师工作，专心从事越野跑和超级马拉松运动的推广。他的文章发表在众多出版物上，其中包括《户外》《跑者世界》《跑步时代》《越野跑者》《竞技跑步》以及《极限跑步》等。他还是《越野跑者》杂志的专栏作家，以及美国越野跑协会（American Trail Running Association）的顾问。除了写作，布朗恩还教授越野跑，许多跑者在跟随他学习后完成了第1个超级马拉松，甚至第1个百英里比赛。他还帮助一些跑者打破了重磅大赛的纪录。除了写作，布朗恩还亲历亲为地参加超级马拉松。他两次在莱德维尔 100 英里越野跑赛（Leadville 100-mile）中跑进前 10 名（2006 年与 2009 年），两次在美国西部 100 英里越野跑（Western States 100-mile，以下简称西部 100 英里）的 30 岁以下组别中名列第1（2004 年与 2005 年），他还是美国队首次取得撒哈拉地狱沙漠马拉松前 3 名（2009 年）时的参赛队员。

目录: 第 1 章 想跑超级马拉松 / 001	
什么是超级马拉松? / 001	
为什么要跑超级马拉松? / 002	
怎样利用这本书跑超级马拉松? / 005	
为何跑超级马拉松? / 006	
第 2 章 超级马拉松训练基础 / 011	
增加跑量 / 011	
训练速度 / 011	
周跑量 / 012	
按照 10% 原则增加周跑量 / 013	
关于长距离跑 / 014	
背靠背长距离跑 / 017	
打击式背靠背训练 / 017	
速度练习: 间歇跑、变速跑及速度长跑 / 018	
为什么速度练习在超级马拉松训练中并非必要? / 021	
距离长不是跑慢的理由 / 024	
恢复 / 027	
恢复的技巧 / 029	
减量 / 030	
超级交叉训练 / 031	
过度训练和担心落后 / 033	
过分练习和过度训练 / 034	
休息与恢复 / 035	
终点 / 036	
你需要教练吗? / 037	
结论 / 038	
第 3 章 为特定路线训练 / 039	
路况 / 039	
越野路线 / 040	
路跑 / 041	
路跑超级马拉松的技巧 / 042	
研究赛道 / 042	
研究陪跑和支援事宜 / 042	
研究比赛杂项事宜 / 042	
研究补给站的位置以及补给种类 / 043	
跑直线 / 043	
设定目标 / 043	
应付枯燥 / 044	
注意交通与障碍物 / 044	
快跑和享受 / 044	
关于爬升 / 045	
关于下降 / 046	
越野跑中的下坡 / 048	
第 4 章 使用训练计划 / 051	
能力假设 / 051	
时间、里程及越野跑里程 / 052	
专项练习 / 052	
速度练习 / 053 间歇跑 / 053	
快速跑 / 055	
非速度练习选项 / 055	
休息 / 055	
制作自己的训练计划 / 056	
每周的训练日 / 056	
每周的安排 / 057	

改变周跑量 / 058
跨越：直接从训练计划的第五周开始 / 058
热身赛 / 059
连贯性至关重要 / 060
自学成才 / 060
第 5 章 50 千米、80 千米以及 100 千米比赛的训练 / 061
每周跑量少于 80 千米时的建议 / 061
50 千米比赛的训练 / 062
在马拉松训练计划的基础上备战 50 千米比赛 / 063
在每周 80 千米跑量的基础上备战 50 千米比赛 / 065
在每周 112 千米跑量的基础上备战 50 千米比赛 / 066
备战 64 ~ 100 千米的比赛 / 067
在每周 80 千米跑量的基础上备战 64 ~ 100 千米比赛 / 068
在每周 112 千米跑量的基础上备战 64 ~ 100 千米比赛 / 069
备战**场 80 千米比赛 / 070
第 6 章 160 千米比赛的训练 / 073
以每周跑量 80 千米为基础备战 160 千米比赛 / 075
以每周跑量 112 千米为基础备战 160 千米比赛 / 076
第 7 章 越野超级马拉松基础 / 077
爱上越野跑 / 077
走，你新的挚友 / 079
善于借力：使用登山杖 / 081
如何走上山？ / 082
越野跑的安全问题 / 084
摔倒的技巧 / 085
如何解决内急？ / 088
男士篇 / 088
女士篇 / 089
“大号” / 089
越野跑的责任——守护山林 / 090
越野跑责任的元素 / 091
第 8 章 饮水与电解质 / 095
液体流失 / 096
电解质与饮水平衡 / 097
监测饮水量 / 100
关于饮水的自补给 / 100
边跑边喝水的技巧 / 101
第 9 章 补充燃料：超级马拉松与饮食 / 103
营养饮食的一般原则 / 103
尊重习惯：长距离跑或比赛中的补给 / 105
恶心 / 109
赛后恢复的营养 / 110
第 10 章 不疼不赢：处理损伤以及其他问题 / 113
感知身体 / 113
预防摩擦 / 114
双脚之殇 / 115
水泡预防 / 116
预防水泡的**道防线 / 116
预防水泡的第二道防线 / 117
预防和恢复 / 118
横纹肌溶解症与肾衰竭 / 120
非类固醇类消炎药 / 121
身体倾斜 / 123
第 11 章 装备齐全 / 125

善待双脚 / 125
越野跑鞋的好处 / 126
稳定性 / 126
摩擦力 / 126
保护 / 127
根据路况选鞋 / 129
路跑鞋 / 129
提供**保护的鞋子 / 129
通用越野跑鞋 / 129
混合型鞋 / 130
“爪子”和“翅膀” / 130
照亮暗夜 / 130
随身装备选择 / 132
越野跑的辨向 / 133
GPS 的精确度 / 135
第 12 章 参加比赛 / 137
选择**场比赛 / 137
设置目标和预期 / 138
比赛前准备 / 140
旅行计划 / 140
研究和计划比赛 / 140
示例：2009 年莱德维尔 100 英里比赛的待办事项清单 / 142
星期四 / 142
星期五 / 142
比赛日早晨 / 142
支援团队 / 143
陪跑员 / 144
寄存包 / 145
比赛策略 / 147
慢慢起步 / 147
平均用力 / 148
比赛日的心理 / 149
解决比赛中的问题 / 150
跨越天路：关于比赛管理 / 151
补给站策略 / 154
享受 / 155
第 13 章 适应环境 / 157
酷热 / 157
运动能力与适应 / 157
炎热环境下的运动能力与适应 / 159
炎热如何影响运动能力？ / 159
如何适应炎热？ / 160
热适应的方法与注意事项 / 161
多喝水 / 162
结论 / 162
对抗炎热 / 163
热天跑超级马拉松的技巧 / 163
赛前提示 / 164
比赛日策略 / 164
热痉挛、中暑以及热射病 / 165
避免在高海拔比赛中状态低迷 / 166
高海拔的影响 / 167
到达并适应环境 / 168
高山肺水肿和高山脑水肿 / 170

冷天跑步 / 171

服装 / 171

饮水、饮食和杂项 / 172

摩擦力 / 173

学会在冷天跑步 / 173

失温、冻僵与冻伤 / 173

第 14 章 超级马拉松与社交 / 175

加入圈子 / 175

召集读者反馈 / 177

超级马拉松与互联网 / 177

超级马拉松与家庭事务 / 178

结语 / 180

跋：天空无极限 / 181

准备探险 / 182

• • • • • [\(收起\)](#)

[一往无前_下载链接1_](#)

标签

越野跑

跑步

超级马拉松

运动

训练

马拉松

记录

海图借阅

评论

不算太好吧，看完没有归结出很系统的方法，还得平常多练习。不过对越野跑介绍的要稍多一些~

从马拉松升级到越野跑和超马一直没有找到系统性的介绍，这算是一个吧，虽然感觉还不是很系统、不是很详细，但是其中的几个训练计划很有参考价值，辅以一些曾经超马的选手自我心得，似乎也能把事情说得很棒。看来大跑量仍然是耐力赛的基础，很久没有月跑量过200了，100都难，希望动起来。

建议从全马进阶到超马、越野的选手阅读，该书很好地解答了“备战100km这类比赛该如何确定单次最大训练里程”的问题。

电子书

挺全面的超级马拉松和越野跑的指南书籍，虽然是基于美国的超马和越野跑来做介绍和说明，关于上下山、高低温、山地高原等不同赛道的意见都挺实在的，很不错的超马和越野跑的参考书。看里面建议周跑量至少要有64km以上，汗颜一下，看来还是积累跑量上来。

缺点不少，不过越野跑的书中算很不错的了

用处不大

2016年12月21日读，2016-454，图239。

真的在认真写书吗？还是法国的稿件拼凑而成。

简单翻了一下，翻译的不太好，可以用来做参考书

不错的关于越野跑的书，学到了不少，有些是温故而知新，有些则是之前不了解的。

实用性略差

[一往无前_下载链接1](#)

书评

这几年跑步和越野跑越来越流行了。相比跑步的相关图书多如牛毛，越野跑相关的书籍就凤毛麟角了。
对于任何运动来说，想要提高水平，不仅仅需要学习理论和技巧，更需要去操练。其实对学习任何技能这一点都是有指导意义的。
越野跑，对于普通人来说，就是在山野间奔跑，去享受大...

[一往无前_下载链接1](#)