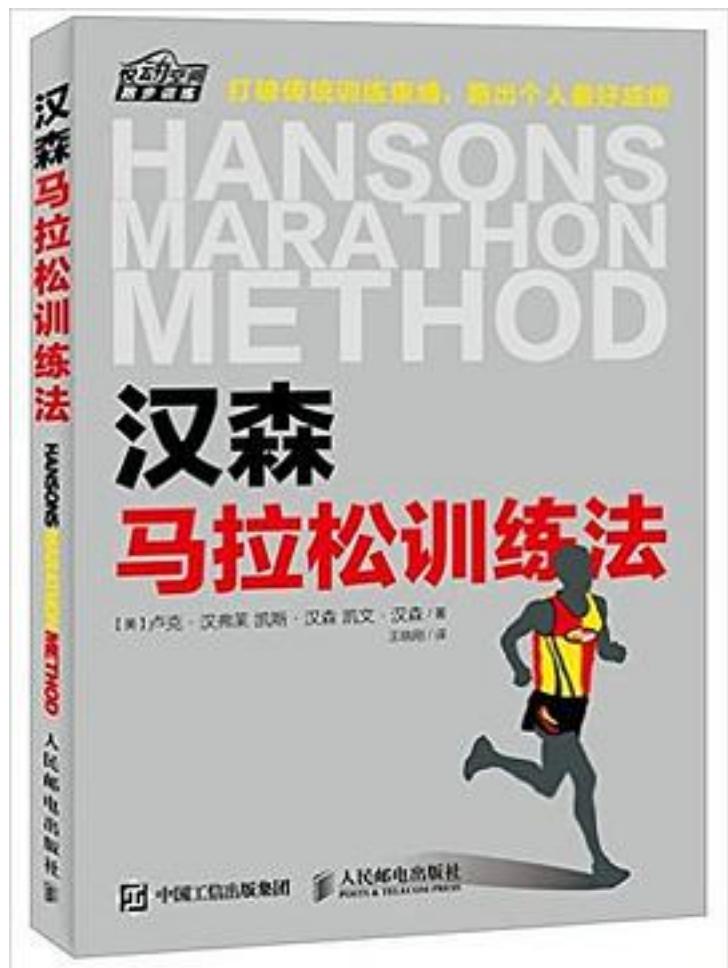


# 汉森马拉松训练法



[汉森马拉松训练法 下载链接1](#)

著者:卢克·汉弗莱 (Humphrey L.)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-6-1

装帧:平装

isbn:9787115421340

美国知名长跑教练的专业训练方法，经数百人实践验证，可以快速提高马拉松比赛成绩。  
。

本书开篇的一句话一针见血地指出“马拉松绝不是件容易的事情”。中国目前每年有十几万马拉松参赛者，但大部分人都是没有经过良好训练的，从而导致跑马成为一个痛苦的经历。事实上要想轻松愉悦地跑完马拉松比赛，刻苦训练必不可少，但要想训练完全控制避免受伤也许是不现实的，所以对于新手而言，好的系统性训练计划往往是成功的一半。所以我们选取了美国知名长跑教练汉森的著作，通过他成功的训练计划为国内读者带来一套科学、系统且行之有效的训练方法，帮助他们根据自身需求，结合不同的训练科目，依照循序渐进的原则，经过长期的训练，可以做到从心理和生理上都能适应马拉松比赛，并且能跑出理想的成绩。

## 作者介绍:

### 作者简介

卢克·汉弗莱初中时代开始跑步，迄今从未倦怠。高中时他参加了几次国家范围的比赛，1999年至2004年进入了中央密歇根大学校队。他所在高校的越野跑队伍是美国全国大学生体育学会（NCAA Division I）排名前25的强队，2002年年终排名全国第9。2004年秋天，卢克代表汉森-布鲁克斯长跑项目参加了拉萨尔银行杯芝加哥马拉松。这是他的全马处子秀，成绩2小时18分46秒，总排名第18位。从那以后，卢克2006年波士顿马拉松拿到了第11名，2008年ING纽约城市马拉松第11名，2010年美国银行杯芝加哥马拉松第12名，两次达标入围了美国奥运会马拉松选拔赛（2008年和2012年）。卢克全马的个人最好成绩是2小时14分38秒，他拥有中央密歇根大学的运动科学学士学位和奥克兰大学的运动科学硕士学位。卢克2006年5月创办了“汉森教练服务”，帮助各种能力的跑者达成跑步目标。

凯思·汉森和凯文·汉森是汉森-布鲁克斯长跑项目的联合创始人，他们一同执教奥运会级别的团队，在全国和全球范围赢得了各种比赛的胜利。他们还共同拥有“汉森跑步商店”，非常热心支持、建立和鼓励跑步社团的活动，指导成百上千位当地的跑友完成他们人生的第一个、或第100个马拉松。

## 目录: 目录

### 第一部分训练方法

#### 第一章 汉森训练法的哲学

#### 第二章 马拉松生理学

### 第二部分训练计划

#### 第三章 训练计划的组成

#### 第四章 汉森训练计划

#### 第五章 训练计划的调整

### 第三部分比赛策略

#### 第六章 选择比赛目标

#### 第七章 补充训练

#### 第八章 马拉松营养学和补水

#### 第九章 马拉松装备

#### 第十章 比赛策略

#### 第十一章 赛后恢复

### 后记

### 附录

• • • • (收起)

[汉森马拉松训练法\\_下载链接1](#)

## 标签

马拉松

跑步

训练

纸质

长距离

轻松跑

节奏跑

## 评论

内容可以，但中文版有好多文字错误

---

书是好书，经典训练方法之一，方式简单易懂操作性强。但这翻译也太烂了，力量训练的速度明显是比马拉松配速快6秒/km，却一会说快，一会说慢。中间一大波配速又懒得换算成每公里配速又是怎么回事，你要统一标准啊。当然我这种没有马拉松配速的人，只能在至少一年后实践起来喽

---

不如半马写的好，但怎么练如何计划目前看到比较专业的跑马书了。

---

方法很好，翻译太差

不同训练方法都有成或败的例子。不能简单的评论一个训练方法好或不好，只能说某种训练方法是否适合自己。个人觉得，最好的训练方法，是不断学习，然后结合自身，融合出属于适合自己的方法。本书对于长距离跑和跑鞋方面的知识的科普，个人觉得很好。但对于书中涉及的极大周跑量不苟同，一般人也没法完成

专业，无趣

嗯，值得一看，可以尝试。

想要成为优秀跑步者的捷径就是多跑步，这句话是全书中最重要的一句话吧。既然选择了这条路，既然热爱这项运动，就跑起来吧。

翻译很差，配速用的英制单位，没有完全换成公制，也不做说明。国内出版方真的很不走心。

迅速浏览的这本书，感觉很系统，很成体系，不过更多的成绩需要自己训练获得。

比较啰嗦，内容很不错，但需要自己整理要点

好书 翻译无力吐槽 印刷有些地方貌似也有问题

五个月前接触到这本书的训练方法，一个夏天的训练，全马到四小时内，半马也PB。间歇跑不断摸到身体的极限，轻松跑让整个训练更愉悦。

翻译太差……其他都好

理念挺好，翻译一般

-----  
翻译问题不少啊，虽说是经典，还是要看原版的。

-----  
为了跑得更健康更快更久而买的第一本书，阅读后也确实受益匪浅

[汉森马拉松训练法 下载链接1](#)

书评

[汉森马拉松训练法 下载链接1](#)