

如何規劃一個屬於自己的訓練

主講者

國立體育大學

陸上運動技術學系三年級

王文凱

馬拉松



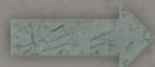
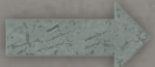
在這影片中你看到什麼？

- 夢想 - 內在動機
- 目標 - 做給小朋友看
- 堅持 - handle 你的夢想

運動訓練計畫概念

- 明確目標
- 訓練內容
- 累積經驗、知識

擬訂訓練計畫的原則

- 循序漸進，慢慢增量
- 『超負荷』與『超補償』
- 週期化訓練計畫
 - 基礎期  賽前期、比賽期  恢復期

一般期			訓練期		比賽期	
30週共1250公里 平均41-42公里每週			2週共80公里 平均40公里每週		16週共530公里 平均38-39公里每週	
第一階段	第二階段	第三階段	第一階段	第二階段	第一階段	第二階段
340公里 10週 34公里每週	420公里 10週 42公里每週	490公里 10週 49公里每週	80公里 2週 40公里每週	80公里 2週 40公里每週	60公里 2週 30公里每週	530公里 14週 38公里每週
第1-10週	第11-20週	第21-30週	第31-32週	第33-34週	第35-36週	第37-52週
01. 25k	11. 40k	21. 50k	31. 40k	33. 40k	35. 35k	剩下的幾週選手會參與2-3或更多場次的比賽, 每一次比賽完會有兩週的休息時間然後繼續為了之後的比賽進行每週38-42公里的訓練
02. 30k	12. 40k	22. 50k	32. 40k	34. 40k	36. 25k	
03. 25k	13. 40k	23. 50k				
04. 40k	14. 50k	24. 50k				
05. 35k	15. 40k	25. 50k				
06. 25k	16. 40k	26. 50k				
07. 40k	17. 40k	27. 50k				
08. 35k	18. 50k	28. 50k				
09. 30k	19. 40k	29. 40k				
10. 40k	20. 40k	30. 50k				

圖片來源：林淑惠老師

建立個人訓練計畫

- 自我評估



- 開始建立訓練計畫



- 擬定第一年的訓練量



- 擬定每周的訓練課表



- 執行第一年的訓練量



- 執行每周的訓練課表

自我評估

- 個人的健康狀況
- <http://www.epsport.idv.tw/epsport/program/run.asp>

以特定距離跑步成績進行預測

跑步距離	<input type="text" value="800公尺"/>	成績： 0 小時 <input type="text" value=""/> 分 <input type="text" value=""/> 秒
------	------------------------------------	--

跑步成績預測

清除重寫

運動生理學網站提供的跑步成績預測服務，只要輸入跑者在任何一個距離 (800公尺、3000公尺、5000公尺、10公里、半程馬拉松、或者馬拉松) 的跑步成績，就可以很容易的推算出不同距離的跑步成績資訊。使用的數學預測模式包括以下公式，Riegel's Model： $t_2 = t_1 * (d_2 / d_1)^{1.06}$ (Riegel, 1977)。

Cameron's Model： $a = 13.49681 - (0.000030363 * \text{old_dist}) + (835.7114 / (\text{old_dist}^{0.7905}))$ (Downie, 2009)。

VO₂max Predictor：
$$\text{VO}_2 \text{ Max} = \frac{(-4.60 + 0.182258v + 0.000104v^2)}{(0.8 + 0.1894393e^{(-0.012778t)} + 0.2989558e^{(-0.1932606t)})}$$
 (Daniels & Gilbert, 1979)。

請參考運動生理週訊第285期「[馬拉松成績預測服務](#)(January.31.2014)」

運動生理週訊第286期「[智慧型設計跑步訓練處方](#)(February.10.2014)」

以最大攝氧量進行預測

VO ₂ max：	<input type="text" value="0"/>	ml/kg/min
----------------------	--------------------------------	-----------

你輸入的資料如下：

跑步距離	跑步成績
3000 公尺	15 分

不同距離的跑步成績預測

預測 $VO_2max = 37$ ml/kg/min (Daniels and Gilbert Equation)

跑步距離	Riegel跑步成績預測	Cameron跑步成績預測	VO_2max 跑步成績預測	跑步成績預測(平均)
800 公尺	0 小時 3 分 42 秒	0 小時 3 分 22 秒	0 小時 3 分 32 秒	0 小時 3 分 31 秒
3000 公尺	0 小時 15 分 0 秒	0 小時 15 分 0 秒	0 小時 15 分 0 秒	0 小時 15 分 0 秒
5000 公尺	0 小時 25 分 47 秒	0 小時 25 分 58 秒	0 小時 25 分 44 秒	0 小時 25 分 49 秒
10 公里	0 小時 53 分 45 秒	0 小時 54 分 6 秒	0 小時 53 分 26 秒	0 小時 53 分 45 秒
半程馬拉松 (21.097公里)	1 小時 58 分 35 秒	1 小時 59 分 16 秒	1 小時 58 分 30 秒	1 小時 58 分 46 秒
馬拉松 (42.195公里)	4 小時 7 分 14 秒	4 小時 13 分 27 秒	4 小時 4 分 47 秒	4 小時 8 分 29 秒
間歇訓練處方	Riegel成績預測 訓練處方	Cameron成績預測 訓練處方	VO_2max 成績預測 訓練處方	

訓練基礎

- 習慣長時間與距離
- 採用省力的姿勢：跑得越放鬆，才能越有效率、持久
- 以愉快的心情持續：享受跑步的樂趣
- 鍛鍊成適合跑馬拉松的身體：維持體脂肪和安定心跳率都要較低，體力佳的身體

參賽的注意事項

- 賽前的減量訓練
- 比賽時注意事項

● 結語

資料來源

- <http://ww.daliulian.net/cat94/node479190>
- <http://www.epsport.idv.tw/epsport/program/run.asp>
- <http://tw.running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=526>
- <http://www.pe.ntnu.edu.tw/members/bio.php?PID=136>

● 感謝聆聽

