



開始跑步後，光是能持續跑步，都是非常了不起的成果。不過，習慣跑步後，漸漸會有「我想要跑更長的距離」或「我想跑更快」的念頭，是人之常情（再更進一步，應該也會有很多人開始覺得「我想要參加比賽」）。

只要持續跑步，無論在速度或距離上，自然能有所成長。然而，想要有顯著的成果，光是一般的跑步還不夠。為了讓現有的實力更上一層樓，必須進行特訓。

接下來要介紹的訓練法，就連職業選手也會採用。這些訓練方法比一般的跑步更耗費體力，所以需要每天做。只要在時間充裕時，一週進行一次就能感受到明顯的效果。

### 01 加速跑訓練

簡而言之，就是「逐步提升速度」的訓練，可以透過有計畫的方式，達到強化耐力的目的。

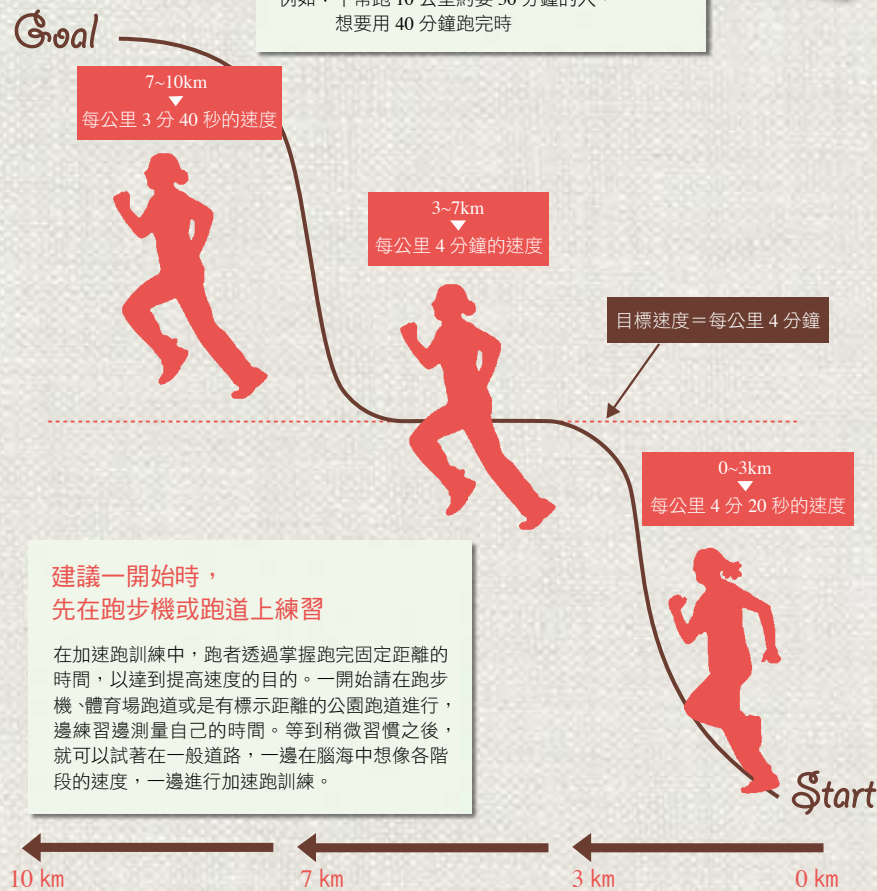
首先決定目標速度（想在40分鐘跑完10公里的人，目標速度就是1公里4分鐘）。一開始以目標速度慢10~20秒的速度起跑，在中段提高到目標速度，最後階段再比目標速度快10~20秒的速度跑完。

最後階段很重要。因為習慣較快的速度後，就會覺得「目標速度其實沒有那麼難」。用這種方式，就能鍛鍊出速度感與為了加速所需的肌力。

#### 進階訓練 ①

### 加速跑訓練

例如：平常跑10公里約要50分鐘的人，想要用40分鐘跑完時



#### 建議一開始時，先在跑步機或跑道上練習

在加速跑訓練中，跑者透過掌握跑完固定距離的時間，以達到提高速度的目的。一開始請在跑步機、體育場跑道或是有標示距離的公園跑道進行，邊練習邊測量自己的時間。等到稍微習慣之後，就可以試著在一般道路，一邊在腦海中想像各階段的速度，一邊進行加速跑訓練。





## 02

### 短距離衝刺訓練

就是指用全力的80~90%跑完100公尺左右的距離，並且重複跑幾次。這項訓練不只是為了讓身體能夠記住速度感，在平日的跑步結束後進行幾次短距離衝刺，還具備鬆弛僵硬肌肉、消除疲勞的效果。

此外，長距離跑步到了最後，跑步姿勢總是會不自覺越變越小，這項訓練可讓身體變得更有活力，擴大關節的可動範圍，也能養成足以承受快速度的肌肉。

短距離衝刺一般在平日跑步的空檔或是最後進行3~4次左右。不妨參考下圖的感覺試試看。

#### 進階訓練 ②

### 短距離衝刺訓練

例如：100公尺的距離來說

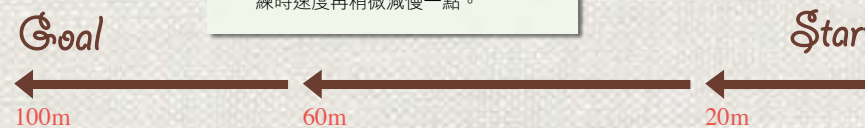
最後20公尺慢慢放慢速度。然後持續以放慢後的速度跑一陣子，等心跳穩定後再次提高速度。

20-60公尺之間以全力的80%左右來跑。記住要維持稍微大動作的姿勢。

最初20公尺慢慢加速。不是提高步頻，而是要藉由擴大步幅來提升速度。

※ 建議可在堤防旁等路面平坦且筆直的道路，或是公園跑道等有緩和彎道等地方進行這項訓練，較為理想。

※ 在進行短距離衝刺訓練後，若心跳率遲遲降不下來，就代表加速過快，訓練時速度再稍微減慢一點。





### 03 LSD (LONG · SLOW · DISTANCE) 訓練

顧名思義，這項訓練就是長時間慢慢跑完長距離的訓練。自己設定時間和距離後，然後一直跑到時間結束或是到達設定距離為止。這項訓練主要目的在於，藉由慢慢增加時間與距離，以培養耐力。

距離與時間兩者中，跑完設定距離的LSD難度較高，所以初學者不妨先從跑完設定時間的LSD開始。時間以1.5小時至2小時為基準。由於時間較長，建議選擇街道或是景色優美的地方。邊跑邊聽音樂來轉換心情也是不錯的方法。

由於LSD容易消耗體力，所以一週一次即可。

### 04 用坡道進行間歇訓練

所謂的間歇訓練，是以快速度與慢速度交替的跑步訓練。目的在於透過快慢速度刺激肌肉，培養出加速時所需體力。雖然消耗體力，但是一項能在短時間內達成效果的高度訓練，也是比賽前會進行的一種訓練。

建議可以利用坡道，把這項訓練稍微改良一下。首先，上坡時與短距離衝刺訓練一樣，用全力約80~90%的速度來跑，而下坡時則像LSD一樣，慢慢跑。除了速度的快慢之外，還有坡度造成的負擔，所以即使是短距離，強化腳力的效果仍然非常值得期待。



### LSD (LONG · SLOW · DISTANCE) 訓練

例如：適合要跑完 1.5~2 小時的初學者

進階訓練  
③

1.5~2 小時



Goal



Start

雖然不必考慮速度，但盡量保持一定速度（以每公里7~9分鐘為基準），在時間內持續跑下去。

03

音樂對於掌握時間也頗具效果。可以試著準備2小時左右的播放清單，然後聽到某首歌時就知道已經到了中段，這也是另一種樂趣。

02

因為全程都慢慢跑，所以也很適合用來檢視自己的姿勢。不妨試著邊跑邊檢查是否確實做到3大重點（請見62頁）。

01

持續進行LSD訓練後，同樣時間能跑的距離會越來越長，所以建議在體育場跑道或有標示距離的場地進行訓練。