

# 自我介紹



■ 蔣清吉

■ 苗栗縣立苑裡高中體育教師  
兼田徑隊教練

■ 5000m、10000m、馬拉松

■ 東亞運國手、98年全國運動會馬拉松第二名

■ 5000公尺 14分57秒

10000公尺 31分35秒

半程馬拉松 1時07分46 秒

馬拉松 2小時21分28秒



# 東京馬拉松的 賽前準備



# 賽前的訓練準備

## 一、12~16週訓練準備



# 課表的安排

## ■ 第1~5週 培養基礎有氧耐力

- 1.持續跑30分~60分鐘
- 2.完成5公里~10公里耐力跑
- 3.建立基礎的肌肉力量(徒手訓練)



## ■ 第6~10週 增加訓練量與強度

- 1.持續跑60~90分鐘
- 2.設定速度跑完5公里~20公里
- 3.增加肌肉力量的訓練(器材訓練)
- 4.報名參加路跑賽(樂趣與成就感)



## ■ 第11~15週 比賽期的準備



- 1.間歇訓練增加心肺耐力(培養快跑速度)
- 2.提高持續跑的速度
- 3.降低訓練量(預防過度疲勞)
- 4.報名21公里的路跑賽(可挑戰馬拉松了)

## ■ 第16週 比賽週

- 1.訓練不增量
- 2.放鬆不疲勞
- 3.早睡不熬夜
- 4.飲食多澱粉與醣類





# 訓練法

## 1、配速跑：

依照不同訓練時期來做速度的搭配

1km所需时间	5km	10km	15km	20km	25km	30km	35km	42km完成时间
5'30"	27'30"	55'	1:23'	1:50'	2:18'	2:45'	3:13'	3:51'
5'45"	28'45"	58'	1:26'	1:55'	2:24'	2:53'	3:21'	4:01'
6'	30'	1:00'	1:30'	2:00'	2:30'	3:00'	3:30'	4:12'
6'15"	31'15"	1:03'	1:34'	2:05'	2:36'	3:08'	3:39'	4:22'
6'30"	32'30"	1:05'	1:38'	2:10'	2:43'	3:15'	3:48'	4:33'
6'45"	33'45"	1:08'	1:41'	2:15'	2:49'	3:23'	3:56'	4:43'
7'	35'	1:10'	1:45'	2:20'	2:55'	3:30'	4:05'	4:54'
7'15"	36'15"	1:13'	1:49'	2:25'	3:01'	3:38'	4:14'	5:04'
7'30"	37'30"	1:15'	1:53'	2:30'	3:08'	3:45'	4:23'	5:15'
7'45"	38'45"	1:18'	1:56'	2:35'	3:14'	3:53'	4:31'	5:25'
8'	40'	1:20'	2:00'	2:40'	3:20'	4:00'	4:40'	5:36'
8'15"	41'15"	1:23'	2:04'	2:45'	3:26'	4:08'	4:49'	5:46'
8'30"	42'30"	1:25'	2:08'	2:50'	3:33'	4:15'	4:58'	5:57'
8'45"	43'45"	1:28'	2:11'	2:55'	3:39'	4:23'	5:06'	6:07'
9'	45'	1:30'	2:15'	3:00'	3:45'	4:30'	5:15'	6:18'

## 2、重量訓練：



用任何有重量的器材來鍛  
鍊肌肉



### 3、間歇訓練：

所謂の間歇訓練就是一種  
忽強忽弱的訓練

好處：

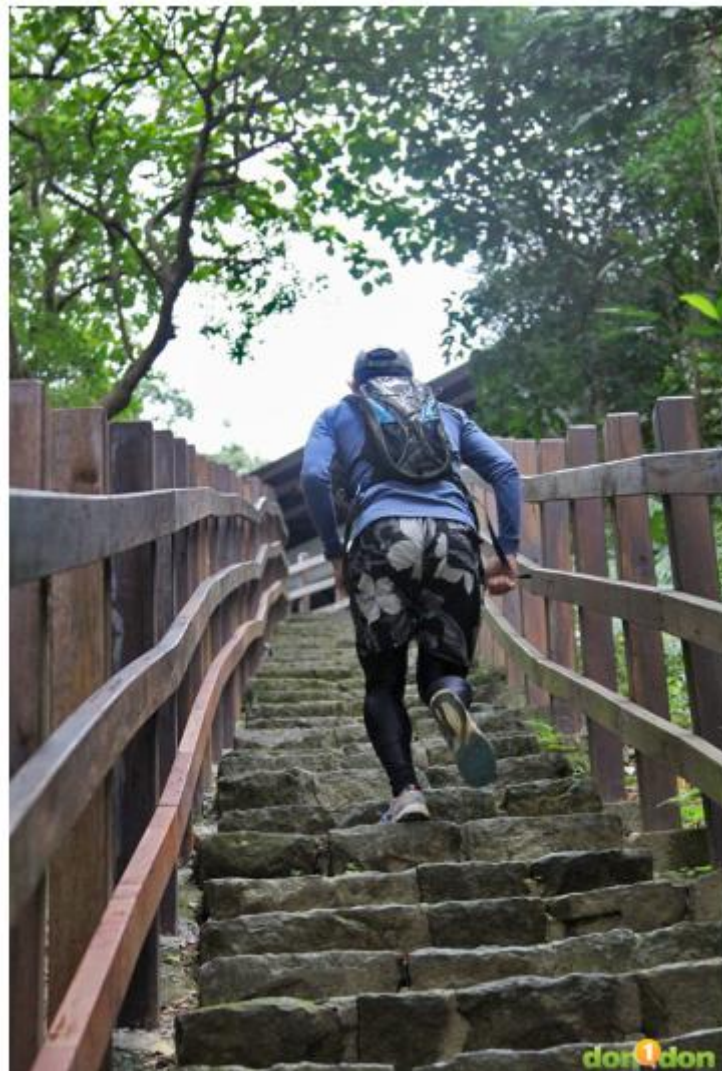
透過有氧和無氧的穿插訓練，能提  
升心肺適能和增加身體的代謝速度  
(疲勞恢復的快慢)

跑與休方式：

1 : 1、 1 : 2、 1 : 3



## 4、階梯訓練



## 5、斜坡訓練



# 訓練後的回復

- 1.運動完後不要馬上停下，可做緩和運動如：慢跑或慢走  
5~10分鐘
- 2.伸展操：拉筋
- 3.疲勞酸痛可適當的按摩



4.在30分鐘內補充水份、運動飲料、水果等...，嚴禁茶類、咖啡等...或者含有咖啡因的食物

5.冰敷或熱敷-15~20分鐘

6.恢復重於訓練



## 二、賽前的準備

- 1.賽前一週降低訓練量
- 2.每天有充足的睡眠：7~8個小時
- 3.補充高碳水化合物的食物如：香蕉  
、饅頭、地瓜、米飯...
- 4.補充高醣類的食物如：甘蔗(汁)、  
葡萄(汁)、柳丁(汁)、蜂蜜...



## (5)賽前一天

- 1.報到：回執單
- 2.確認比賽號碼布、晶片、別針、摸彩券
- 3.裝備的準備：慢跑鞋、衣服、袖套、比賽、背心短褲、毛巾、凡士林、健保卡、手機、水壺、錢...
- 4.準備隔天的早餐：  
麵包、米飯、水果、果汁...
- 5.早睡不熬夜



## 三、當天準備

1. 提前2個小時起床
2. 賽前2小時吃早餐：食物在胃消化  
至少2個小時
3. 出門前再次確認裝備
4. 提前1個小時到達比賽會場：暖身  
運動、寄物準備、卡位起跑





祝各位跑完全  
程並創造佳績

