

《丹尼尔斯经典跑步训练法》

图书基本信息

书名：《丹尼尔斯经典跑步训练法》

13位ISBN编号：9787213062603

出版时间：2014-9

作者：杰克·丹尼尔斯

页数：276

译者：沈慧

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《丹尼斯经典跑步训练法》

内容概要

《丹尼斯经典跑步训练法》

作者简介

《丹尼尔斯经典跑步训练法》

书籍目录

各方赞誉

推荐序 最卓越的跑步教练

引言 怎样训练才最好

第1章 跑步的基本法则

成功要素

丹尼尔斯的跑步法则

第2章 如何进行训练

极端的训练方式

8项训练原则

制订训练计划

步频

跑步时的呼吸

第3章 关注自己的体能

有氧能力和跑步效率

跑步变量和改善

训练跑中的心率

绝对 O₂

有关训练和比赛的个人资料

第4章 选择恰当的训练类型

轻松跑

马拉松配速跑

乳酸门槛跑

间歇训练

重复训练

跑步机训练

第5章 用VDOT设定训练配速

用VDOT来建立训练强度

记录训练强度

达到基于VDOT的表现等级

第6章 赛季训练

将训练季阶段化

必要时改变阶段的长度

周计划样例

赛季计划样例

第7章 体能训练

白色启动计划

红色中级计划

蓝色高级计划

金色精英计划

第8章 高海拔训练

高海拔：最佳训练场地？

高海拔对于表现的影响

游泳运动员和跑者间的比较

关于高海拔训练和比赛的一些思考

第9章

800米训练

训练4阶段

《丹尼尔斯经典跑步训练法》

训练速度

每周32~48公里的训练

每周64公里的训练

每周80~97公里的训练

第10章

1500米 ~ 3.2公里训练

训练4阶段

每周48公里的训练

每周72公里的训练

每周97公里的训练

第11章

5 ~ 10公里训练

训练4阶段

每周64~80公里的训练

每周97~112公里的训练

第12章

越野跑训练

采用保守出发的方法

准备比赛

制订赛季计划

第13章

半程马拉松训练

训练4阶段

半程马拉松比赛战术

第14章

马拉松训练

新手训练

2Q计划

以4周为周期

以5周为周期

最后18周的计划

最后12周的计划

第15章

休整期和辅助训练

休整

调整训练的跑量或时长

加入辅助训练

附录A 有氧能力测试规程

附录B 相同配速、不同距离下消耗的时间

附录C 时间和配速的转换

附录D 高强度训练

致谢

译者后记

《丹尼尔斯经典跑步训练法》

精彩短评

- 1、很专业
- 2、还不错
- 3、我只是想夜晚在学校操场跑跑步，这本书太专业了
- 4、丹尼尔斯经典跑步训练
- 5、特别专业
- 6、同作为酱油党，总觉得这本书让我知道的太多了。我的大概训练计划如下：每月2到3次LSD，一次乳酸门槛跑（怎么跑还要让别人帮我研究下），每周适量跑个大坡。
- 7、就是 running formula 啊
- 8、体能部分
- 9、详尽的训练体系，建议与计划，受益匪浅。
- 10、高端向，战五渣跑步爱好者表示段位太高...了解了解也不坏。关键是锻炼什么的要坚持下去
- 11、简直就是一本工具书 图表太多了
- 12、如果按照作者给予的适合大众跑者综合跑量和心率的训练方法，并且严格执行，肯定会有所进步，问题就在于：我没有那么多时间休息与营养恢复和按摩拉伸。
- 13、一般般
- 14、是本神书，适合需要希望提高成绩且有时间按照计划进行训练的跑者，按照书里的理论及自身实际状况去合理做训练计划，成绩一定会大幅提升
- 15、全书的干货整理出来，够不够一张A4
- 16、老外写书，写得很科学严谨，当然也能够把人读晕倒。
- 17、一本详细的比赛手册，对于业余跑者来说，有借鉴意义
- 18、每分钟180步；3-2呼吸法；可以当教练用的书；血液送氧量决定成绩
- 19、太过专业，略枯燥。
- 20、内容专业，多为数据，而不是理念，但对于业余跑者，方法过于复杂。对几个跑法的解释较为详尽。另，翻译看得头大。
- 21、很专业的跑步训练书,也能学到很多东西
- 22、只要能够咬着牙看完第三章（哪怕不能理解），到了后边的章节倒是有很多不错的干货。当然，同意其他读者的留言，不是想当教练或者钻研跑步这门学问的跑者，还是请个教练学跑步来得比较省事。
- 23、数据帝，专业人士专用！
- 24、内容有可取之处，翻译渣
- 25、专业性很强 不是研究这个的就甭看了
- 26、非常好的一本跑步进阶训练指导书，特别是vdot系统的应用对很多进阶跑者来说可以进行更科学系统的训练，现今智能装备越来越多越来越成为训练帮手，结合本书，我也已经制定了自己的训练计划，并且取得了很好的效果
- 27、太专业了，以至于作为纯粹的跑步爱好者能够从中汲取的东西并不多。不建议新手读.....可以参照书里的表格为自己找到合适的配速和体能训练计划。
- 28、最专业、牛逼的跑步训练、速度提升书籍
- 29、这本的科学性还是蛮强的，期待拿到成书
- 30、还是学到了一些东西。
- 31、专业性较强
- 32、更适合高阶跑者，理论有强大的数据支持并且作者本身就是全美运动员的教练。很多训练方法很有说服力。
- 33、好的方法是科学的方法，好的成绩好的身体都需要科学来指导，这本书正是这样的作用
- 34、适合专业专业想跑好的人们，至于我这种连腿都没迈出去的懒人，还是.....先放下吧
- 35、太过专业了~~
- 36、很专业很专业很专业！虽然写的很详细具体，但是不想跑马拉松的其实就可以不看了。。。
- 37、太专业了，我只是个想要跑个5km减肥的人。推荐给那些要参加马拉松的人吧。

《丹尼尔斯经典跑步训练法》

- 38、一本跑步训练参考书！训练计划很详实，跑步相关知识很丰富。遇到瓶颈时，可以拿出来寻找答案~
- 39、常识性的东西有点多。。。干货有，但不多。比如需要不断给自己新的压力，我个人来说训练内容有点缺乏新压力。
- 40、内容好翻译也不错，学到了不少，原来间歇配速一直高了，难怪总是会影响到后续训练质量
- 41、极佳跑步入门书籍，系统而实用，数据详实、有理论基础。
- 42、就对的专业
- 43、训练计划多是面向专业跑者。关键数据最大摄氧量无法测量，所以除了一些细节业余玩家参考意义不大：建议的步频为180，呼吸节奏为2-2，认为外翻造成胫骨痛；要时时明确——“这次训练的目的是什么？”
- 44、专业好书
- 45、湛庐乐跑人生系列图书看了两本，都一般感觉很用力却没使上劲。3个小时略看完了，对于没有教练的人收获不大。
- 46、适合粗看，涉及太多VOT等专业测试术语。学到的东西：1.较好的跑者血红蛋白进入肌肉的能力较强；2.基础训练：3个1公里，每个用时3分40秒，每两个休息3分钟，一周训练3天；3.要增加步频，减少滞空时间，让双脚向后落，离身体近，靠近重心，才能减少冲击力；4.尽量全脚掌或脚后跟着地，用2-2呼吸节奏跑步，定速轻松跑有助于改善心肌；5.遇到伤病或累一定要休息，拉伸、阻力训练、按摩、冰浴和瑜伽有一定帮助。适合略看，掌握基本跑步。四星。
- 47、很专业很棒的干货。面向精英跑者，不适合我等酱油党。
- 48、太专业，用不了啊
- 49、适合专业运动员

《丹尼尔斯经典跑步训练法》

精彩书评

1、常识性的东西有点多。。。干货有，但不多。比如需要不断给自己新的压力，我个人来说训练内容有点缺乏新压力。01 跑步的基本法则跑者的成功四要素：1、天资2、内部动机（想要在跑步上获得成功的内在欲望）3、机遇（外在因素、跑步环境、教练等）4、指导（教练、训练计划）丹尼尔斯的跑步法则：1、每个跑者都有自己独特的个人能力。（耐力、跑步效率）2、对跑者多给予一些鼓励3、预料到状态的起伏，有些日子可以不比赛4、训练中保持灵活性，允许意外出现。5、设置中期目标6、训练应当时有收获的7、吃好睡好8、生病或者受伤的时候不要训练。生病或者受伤的时候不要训练。9、如果你有慢性健康问题，应当去专家那里检查。10、某次跑得舒服或者跑出了一场好比赛，不要把这看作侥幸。02 如何进行训练8项训练原则1、压力反应。需要适当让身体承受一些压力。2、针对性。不同部位的训练提升不同的能力3、压力适度。量力而行。4、训练反应。不断调整训练，给予身体新的压力。5、个人极限。6、收益递减。体能越好，训练的收益越少7、加速挫折。训练强度与收益成正比8、维持。有了新成绩之后要合理巩固。增加压力时，保持4~6周再进行改变。步频180比较合适。想想自己的脚滚过地面，不要伸到身体的前方。感觉到呼吸不适是因为肺部的二氧化碳含量增加。2-2的呼吸频率比较合理。03 关注自己的体能VO₂Max影响跑步效率。04 选择恰当的训练类型五种训练类型：1、E 轻松跑 最大心率的65~78%。锻炼心肌。增加血管的数量，增加耐力。2、M 马拉松配速跑 增加信心。3、T 乳酸门槛跑 最大心率的88%~90%。每次训练至少30分钟的T配速。加强身体清除血乳酸的能力。4、I 间歇训练 最大心率。采用3~5分钟的训练回合。加强有氧系统5、R 重复训练 提高无氧能力、速度和跑步效率。训练其实就两种：定速跑、间歇跑。05 用VDOT设定训练配速有点过于专业，自己很难以这种精准的方式去训练。06 赛季训练一个赛季训练分成4个阶段：1、基础训练、防止受伤 轻松跑占25~30%2、高质量训练 加入I跑和R跑3、过渡性训练 每周进行一次I4、最后的高质量训练 L跑，T跑07 体能训练休整是必要的组成部分。受伤或者生病时不要训练。08 高海拔训练本章内容对普通跑者来说意义不大。09 800米训练每周32~48公里的训练计划每周64公里的训练的10 1500~3.2公里训练11 5~10公里训练12 越野跑训练13 半程马拉松训练14 马拉松训练15 休整期和辅助训练

《丹尼尔斯经典跑步训练法》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com