

# 《汉森马拉松训练法》

## 图书基本信息

书名：《汉森马拉松训练法》

13位ISBN编号：978711542134X

出版时间：2016-6-1

作者：卢克·汉弗莱 (Humphrey L.), 凯斯·汉森 (Hanson K.), 凯文·汉森 (Hanson K.)

页数：180

译者：王晓刚

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](http://www.tushu000.com)

# 《汉森马拉松训练法》

## 内容概要

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。事实上要想轻松愉快地跑完马拉松比赛，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。

# 《汉森马拉松训练法》

## 作者简介

### 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。

# 《汉森马拉松训练法》

## 书籍目录

### 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

# 《汉森马拉松训练法》

## 精彩短评

- 1、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。
- 2、专业，无趣

# 《汉森马拉松训练法》

## 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](http://www.tushu000.com)