

《用最小限度的練習 馬拉松也能愈跑愈快》

图书基本信息

书名：《用最小限度的練習 馬拉松也能愈跑愈快》

13位ISBN编号：9789861778365

出版时间：2014-4-12

作者：中野・詹姆士・修一

页数：208

译者：吴建慶

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.tushu111.com

《用最小限度的練習 馬拉松也能愈跑愈快》

內容概要

《用最小限度的練習 馬拉松也能愈跑愈快》

作者簡介

《用最小限度的練習 馬拉松也能愈跑愈快》

書籍目錄

序言

第1章 跑太多反而阻礙自己刷新最佳紀錄

並不是愈跑就會愈強

模仿川內優輝選手的市民跑者們

彈跳跑法並不適合日本跑者

前腳掌著地也不適合日本跑者

詹姆士專欄 1 執著於跑進 3 小時的失敗

第2章 擺脫過度訓練，提升戰績！

提升最大氧氣攝取量，至多是 20%

首先，要認識自己的體能狀況

這可能是過度訓練！ - - 安靜時心跳數增加及體重減少

這可能是過度訓練！ - - 脫水症狀

如何預防脫水？

這可能是過度訓練！ - - 血尿

這可能是過度訓練！ - - 免疫力下降

詹姆士專欄 2 提高練習量，卻遭受重大挫敗

第3章 單月跑步距離 100 ~ 200 公里的超效率練習計畫

練習時只需配速跑就 OK

配速跑時要保留還能再跑上一段的餘力

利用配速跑來突破 30 ~ 35 公里的撞牆期

耐力好或耐力差，不同的練習計畫

自我檢視一下肌耐力的強弱吧

肌肉的性質由遺傳決定

第一階段 掌握速度感，決定比賽配速

第二階段 增加體內的醣類儲存量

練習結束後的肝醣超載法

練習後 30 分鐘內攝取醣類

第三階段 鍛練容易燃燒脂肪的體質（跑 20 公里）

長距離慢跑，比設定配速再快 30 秒

第四階段 鍛練容易燃燒脂肪的體質（跑 20 ~ 25 公里）

選單 1 肝醣完全耗竭 + 強化心理層面

B套餐也不要跑超 30 公里

選單 2 間歇跑

選單 3 比賽前夕的復原

詹姆士專欄 3 不要超越自己的極限

第4章 不必大費周章也能達成目標 - - 心率訓練法

用心率訓練法來提升練習效率

心率訓練法的基本知識

個別計畫的目標心跳數

善用心率錶

透過數值，從心跳數來掌握練習強度

透過安靜時心跳數來留意身體狀況的變化

比賽前的心跳數檢查法

在比賽中實踐心率訓練法

詹姆士專欄 4 小心退化性膝關節炎

第5章 練習或比賽後如何提升表現

練習或比賽後適合冰敷

《用最小限度的練習 馬拉松也能愈跑愈快》

每次冰敷20分鐘

腳（腿）抽筋時不可冰敷

練習和伸展是最糟的組合

比賽隔天不慢跑也沒關係

比賽過後三週即可重新開始練習

不要模仿優秀的跑者

記取教訓，留待下次出賽發揮實力 - - 比目標時間還要慢 10 ~ 15 分鐘以上的情況

記取教訓，留待下次出賽發揮實力 - - 比目標時間還要慢 10 分鐘以內的情況

記取教訓，留待下次出賽發揮實力 - - 比賽中出現膝蓋疼痛等狀況

詹姆士專欄 5 小心髌脛束摩擦症候群和髌關節疼痛

第6章 不用跑也能體驗全程馬拉松的訓練祕技

以肌肉為主重點鍛練

在家中模擬體驗全程馬拉松

中野式腿力訓練方案 基礎篇

A.半蹲

B.深蹲

C.單腳蹲 1

D.單腳蹲 2

E.單腳踩牆蹲踞

F.單腳平衡蹲踞

G.跑者提膝

H.跑者提膝 & 平衡

中野式腿力訓練方案 應用篇 1

I.靠牆深蹲

J.單腳靠牆深蹲

K.單腳抗力球蹲踞

L.單腳抗力球蹲踞 & 提膝

中野式腿力訓練方案 應用篇 2

M.前跨步 1

N.前跨步 2

O.前跨步 3

P.前跨步 4

Q.交互跳 1

R.交互跳 2

腿力鍛練後補充蛋白質

第7章 靠伸展來提升表現

為什麼要做伸展？

比起運動前，運動後更應伸展

股四頭肌

髂腰肌

臀大肌

臀中肌

髌關節外轉肌群

髌關節內收肌群

小腿三頭肌

脛骨肌群

足底肌群

脛旁肌群

附錄 中野式練習方案

《用最小限度的練習 馬拉松也能愈跑愈快》

結語

《用最小限度的練習 馬拉松也能愈跑愈快》

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.tushu111.com