



根据个人的身体条件，每个初跑者都应该有自己特定的训练计划。一般情况下，初跑者要经历三个阶段的跑步历程，才会逐渐的领悟到跑步的正确技术以及适合自己的跑步方法。

所以，有氧跑是所有跑者占大比重的训练手段，打好了有氧跑的基础，才能再进行更深一层的训练模式。

有氧跑，
心率要在150左右。相对于健康跑的心率，有氧跑的强度要大一些，但是感觉并不太累，这种训练方法能有效增强跑着的支撑能力和摄氧根基，追求成绩的跑者千万不要忽视他的重要性。

不过在平时训练中，我们可能会遇到这样的问题，就是心率固定，但是配速不定，配速固定，但心率不同，一般情况下，我们还是主要以心率为主，因为配速会受到多方面的影响，比如气温、海拔、状态、饮食、伤病等等。

所以，跑友们不要特别在意配速的升降，比如说我今天跑步的心率为150，10公里平均配速5分，第二天平均配速5分，但是心率却达到了160，这是比较正常的情况，因为疲劳和状态的差别会让心率产生很大差距。

另外还有一点，光电手表的心率测量是有误差的，最准确的还是要靠心率带，手表上的数据不具备太大的参考价值。

有氧跑心率如果想和配速保持常年的稳定，就需要在饮食、睡眠、生活上多加克制，尽量不要熬夜，不要吃太多油腻食物，保持内在的健康稳定，才能将真正的实力展现出来。

二、变速跑，进阶第二层



速度训练的心率基本是最大心率的90%以上。

速度训练不是随随便便跑几天就可以完全驾驭的，通常情况下这种方式是达到一定水平的选手顺利成章的训练方式，并不是强行用这种方法训练就能提高成绩。

简单地说，速度训练应该是比比赛速度还要快的训练，如果你追求的10公里成绩是45分钟，那么日常训练就应该把配速保证在4分30秒以内，这，就是速度训练最简单的理解。

但是初跑者不一定能够驾驭这种强度，因为，比赛的配速也许是拼命跑出来的，平时的配速基本上也就是比赛的速度，再高一些或许还会出现伤病等危险。

所以，在有氧基础和变速提升方面没有打好基础的跑者建议不要冒然运用间歇等速度训练提升等级。

在平时，大部分跑者练习间歇都是前快后慢的方式（正确方式是匀速，后面几组间歇要越来越快），实际上这也是基础练习没有打牢的表现。

不仅如此，

比如说腿部力量不足、核心力量不够强等等，在基础没有打牢的情况下随便进行速度训练是没有太多价值的。

● **END** ● 转载或合作：微信号makongduoren;

邮箱622001178@qq.com