

跑步訓練 詳情

第1週

訓練

1

跑步20分鐘
(記錄距離)



訓練

2

8分鐘慢跑熱身
跑步30秒，慢跑60秒，重複8次。
(總時間20分鐘)



第2週

訓練

1

跑步20分鐘
(目標是超越上週距離)



訓練

2

8分鐘慢跑熱身
跑步30秒，慢跑45秒，重複8次。
(總時間20分鐘)



第3週

訓練

1

跑步4分鐘 (以你可以維持的速度)
慢跑3分鐘

重複4次
(總時間28分鐘)



訓練

2

10分鐘慢跑熱身
跑步30秒，慢跑30秒，重複8次。
(總時間20分鐘)



第4週

訓練

1

跑步4分鐘 (以你可以維持的速度)
慢跑3分鐘

重複4次
(總時間28分鐘)



訓練

2

10分鐘慢跑熱身
跑步40秒，慢跑20秒，重複10次。
(總時間約20分鐘)



第5週

訓練

1

衝刺跑訓練

站立式起跑10米衝刺跑 (休息30至45秒), 兩次。

三點式起跑15米衝刺跑 (休息60秒), 兩次。

站立式起跑20米衝刺跑 (休息2分鐘), 兩次。

– 休息2分鐘 –

20米加速至20米衝刺跑 (休息2至3分鐘), 三次。



訓練

2

熱身 – 1公里計時跑 (記錄時間)

跑步30秒: 慢跑60秒, 重複8次。

(總時間20分鐘)



第6週

訓練

1

衝刺跑訓練

站立式起跑10米衝刺跑 (休息30至45秒), 兩次。

三點式起跑15米衝刺跑 (休息60秒), 兩次。

貼地式起跑20米衝刺跑 (休息2分鐘), 兩次。

– 休息2分鐘 –

20米加速至30米衝刺跑 (休息2至3分鐘), 三次。



訓練

2

熱身 – 1公里計時跑 (記錄時間)

跑步30秒: 慢跑60秒, 重複8次。

(總時間20分鐘)



第7週

訓練

1

衝刺跑訓練

站立式起跑10米衝刺跑 (休息30至45秒), 兩次。

貼地式起跑15米衝刺跑 (休息60秒), 兩次。

背對式起跑20米衝刺跑 (休息2分鐘), 兩次。

– 休息2分鐘 –

20米加速至30米衝刺跑 (2至3分鐘), 三次。



第7週

訓練

2

MALCOLM 訓練

需配備跑錶



面朝下在中途線 (1) 上起跑，起立向後跑至10米線 (2)。

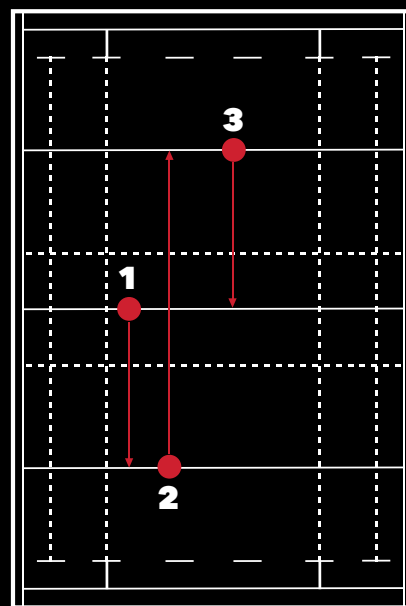
胸部朝下，起立並跑至較遠的10米遠線 (3) 處。

胸部朝下，起立並跑至中途線 (1)。暫停計時器。

用完成時間的一半稍作休息
(例如：如使用90秒完成，請休息45秒)

完成6個循環

總時間約5分鐘



如上圖所示：在中途線 (1) 上起跑，向後跑至10米線 (2)，衝刺跑至(3)並跑回起跑線 (1)。

訓練

3

非必要

完成均速長跑
20 - 30分鐘



第8週

訓練

1

衝刺跑訓練

三點式起跑10米衝刺跑 (休息30-45秒)，一次。

貼地式起跑10米衝刺跑 (休息30-45秒)，一次。

面朝反方向站立，轉身並開始15米衝刺跑 (休息60秒)，兩次。

面朝反方向貼地，起立並開始20米衝刺跑 (休息2分鐘)，一次。

- 休息2分鐘 -

(2mins rest)

20米加速至30米衝刺跑 (2至3分鐘)，兩次。

20米加速至40米衝刺跑 (休息3分鐘)，兩次。



訓練

2

MALCOLM 訓練

與上週相同

完成6個循環



訓練

3

非必要

完成均速長跑
20 - 30分鐘

