

由文少杰教練所設計

訓練日標記: 紅色: 必須完成/ 橙色: 應該完成/ 紫色: 盡量完成/ 綠色: 可以完成就做

「嘉里香港街馬2024」最後6週訓練計劃 (全馬跑手適用)								
週數	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7	總里數
10月28日 至 11月3日 (倒數6週)	<p>1組: 16 x 400m (45s rest)</p> <p>2組: 10 x 400m (65s rest) *原地休息</p> <p>Pace: Marathon Pace 稍快 e.g M Pace = 5:00(2:00 per lap), 可跑1:57-1:55每組</p>	<p>1組: 60-90 mins Easy or Recovery Run</p> <p>2組: 50-70 mins Easy or Recovery Run</p>	<p>1組: 60-90mins Easy</p> <p>2組: 45-75mins Easy</p>	<p>1組: 5-7x 2000m (1:30 rest)</p> <p>2組: 4-6x 2000m (1:30 rest)</p> <p>Pace - Marathon Pace 或稍快3-5秒1 圈/快10秒每公里</p>	<p>1組: 60 mins Easy 或/及 體能訓練 或 休息</p> <p>2組: 40-50mins Easy 或/及 體能訓練 或 休息</p>	<p>1組: 30-32km 長課 Pace: Marathon Pace稍 慢約10- 20秒每公里</p> <p>2組: 25-28km 長課/LSD Pace: Easy Pace 或 稍快</p> <p>*要試gel及補給品</p>	休息	<p>1組:約90-105公里 2組:約50-65公里</p>
註解	<p>30km長課目標:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 完成為主, 追配速為次 - 留意身體狀況及轉變, 如補給後腸胃的反應;腳與鞋、襪之間的磨擦有否做成損傷;身體喉中後段會否有明顯撞牆 - 使用賽事用的裝備 							
11月4日 至 11月10日 (倒數5週)	<p>Fartlek Rest = 200m慢跑between each set(under 2分(1&2組) /2 分半(3組)</p> <p>1組:8x800m 2組:6x800m</p> <p>Pace - Interval Pace</p>	<p>1組: 60-75 mins Easy/Recovery Run</p> <p>2組: 40mins Easy/Recovery Run 或 Rest (如很叻或時間不許可)</p>	<p>1組: 75-90mins Easy</p> <p>2組: 45-60mins Easy</p>	<p>1組: 60mins Easy</p> <p>2組: 40mins Easy或 Rest (如很叻或時間不許 可)</p>	<p>1組: 75mins Easy</p> <p>2組: 50mins Easy 或 /及 體能訓練</p>	<p>1組: 18km 馬速跑</p> <p>2組: 12km 馬速跑</p> <p>Pace: Marathon Pace或 稍快</p>	休息	<p>1組:約48-58公里 2組:約30-40公里</p>
11月11日 至 11月17日	<p>1組: 10x 1200m(1:30 rest)</p> <p>2組:</p>	<p>1組: 60-75 mins Easy/Recovery Run</p>	<p>1組: 75-90 mins Easy</p>	<p>1組: 18 x 400m (45s rest)</p>	<p>40 mins Easy or 休息</p>	<p>1組: 33-35km 長課 Pace: Marathon Pace稍慢約10- 20秒每公</p>	休息	<p>1組:約80-93公里 2組:約45-62公里</p>

(倒數4週)	6-7x 1200m (2:00 rest) Pace - 10km Race Pace	2組: 40mins Easy/Recovery Run 或 Rest(如很叻或時間不許可)	2組: 45-60 mins Easy	2組: 14 x 400m (65s rest) *原地休息 Pace: 10km Race Pace		里, 狀態好可試 Marathon Pace 2組: 30-32km 長課/LSD Pace: Easy Pace或稍快 *要試比賽用gel及補給品		
註解	終極長課: - 不求On Pace, 但求完成, 慢小小唔緊要, 因練習與比賽天氣不同、氛圍不同、腎上腺素不同。 - 訓練的目的是要預備比賽, 而非單單滿足心靈。							
11月18日至 11月24日 (倒數3週)	40 mins Easy or 休息	40 mins Easy or 休息	1組: 75-90 mins Easy 2組: 45-60 mins Easy	1組: 7x 2000m (1:30 rest) 2組: 5x 2000m (2:30 rest) Pace - Marathon Pace 稍快3-5秒1圈/ 快10秒1每公里 或 Half Marathon Pace	1組: 75 mins Easy 2組: 50 mins Easy 或/及 體能訓練	1組: 20km Tempo 2組: 12-15km Tempo Pace: Marathon Pace 稍快	休息	1組: 約72-80公里 2組: 約40-58公里
註解	終極中長課: - 不求On Pace, 但求完成。訓練的目的是要預備比賽, 而非單單滿足心靈 - 做好補給, 以及補給後腸胃的反應; 腳與鞋、襪之間的磨擦有否做成損傷 - 使用賽事用的裝備 - 不用介懷長課的成果, 吸取經驗, 專心備戰及調整目標(如有需要)							
11月25日至 12月1日 (倒數2週)	1組: 18km 馬速跑 2組: 12km 馬速跑 Pace: Marathon Pace或稍快	1組: 60 mins Easy/Recovery Run 2組: 40mins Easy/Recovery Run 或 Rest(如很叻或時間	1組: 60-75mins Easy 2組: 40-50mins Easy	*2揀1 Choice 1 (賽事預演, 跑完會心安理得D) 1組: 28km Easy 2組: 22-25km Easy	40 mins Easy or 休息	1組: 15km Tempo 2組: 10km Tempo Race Pace 慢5-10秒每公里	休息	1組: 約60-82公里 2組: 約45-60公里

		不許可		*要試gel及補給品 Choice 2(刺激狀態) 1/2組: 16x400m 1st-4th: 45s rest 5th-8th: 60s rest 9th-12th: 75s rest 13th-16th: 90s rest Pace 1st-4th: Marathon Pace快4秒每400m 5th-8th: 快2-4秒 9th-12th: 快2-4秒 13th-16th: Interval Pace				
註解	Week 11: 按情況維持或再減訓練量, 因為狀態至此不會有太大改變, 但疲勞會毀掉一切, 所以如身體疲倦, 建議減量或休息							
12月2日 至 12月8日 (倒數1週)	8-10 km Race Pace Tempo	40-60 mins Easy or Recovery Run	40-50mins Easy	休息	40 mins Easy (另加恆常動態 熱身)	休息	比賽日	約25-30公里 (不計比賽日)
註解	<ul style="list-style-type: none"> - 即使練習完全唔達標, 都不代表比賽不達標, 有些人比賽當日腎上腺素提升, 精神更集中, 加上賽前調整得宜, 都可以做到達標時間 - 賽前盡早做好準備, 包括比賽當朝規劃, 早餐、前往比賽場地的時間及路線。預早1-2日準備好服裝、補給品, 以減少心理負擔 - 計算好當日不同路段之配速, 特別係上斜落斜的預算配速要作加減 							