

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(半馬跑手適用)								
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: 5圈+4圈+3圈+3圈+2圈 Rest: 3mins</p> <p>2組: 5圈+4圈+3圈+2圈+1圈 Rest: 3mins</p> <p>Pace: 5圈 - 10km Race Pace 每減1圈快2-3秒每圈</p>	<p>1組: 60 mins Easy/Recovery Run</p> <p>2組: 50 mins Easy/Recovery Run 或 Rest(如很叻或時間不許可)</p>	<p>1組: 60-75mins Easy</p> <p>2組: 40mins Easy</p>	<p>1組: 12km Tempo 2組: 8km Tempo Pace: Marathon Pace 稍快</p>	<p>1組: 70-90分鐘Easy</p> <p>2組: 40-50分鐘Easy 或/及 體能訓練 或 Rest(如很叻或 時間不許可)</p>	<p>1組: 120mins LSD 2組: 90mins LSD *有需要可試gel</p>	休息	<p>1組:約66-80公里 2組:約44-60公里</p>
11月4日 至 11月10日 (倒數5週)	<p>1組: 8x1200m(90s rest)</p> <p>2組: 5x1000m(90s rest)</p> <p>Pace: Marathon Pace</p>	<p>1組: 60 mins Easy/Recovery Run</p> <p>2組: 50 mins Easy/Recovery Run 或 Rest(如很叻或時間不許可)</p>	<p>1組: 60-75mins Easy</p> <p>2組: 40mins Easy</p>	<p>1組: 15-18km 中速跑</p> <p>2組: 12km 中速跑</p> <p>*10km Race Pace 及 Half Marathon Pace 中間</p>	<p>1組: 70-90分鐘Easy</p> <p>2組: 40-50分鐘Easy 或/及 體能訓練 或 Rest(如很叻或 時間不許可)</p>	<p>1組: 120mins LSD 2組: 90mins LSD *有需要可試gel</p>	休息	<p>1組:約66-80公里 2組:約44-60公里</p>
11月11日 至 11月17日 (倒數4週)	<p>1組: 6x2km (90s rest)</p> <p>2組: 3-4 x 2 km (2mins rest)</p> <p>Pace: 預計Half Marathon</p>	<p>1組: 60 mins Easy/Recovery Run</p> <p>2組: 50 mins Easy/Recovery Run 或 Rest(如很叻或時間不許可)</p>	<p>1組: 75-90 mins Easy</p> <p>2組: 45-60 mins Easy</p>	<p>1組: 14x400m (1min 原地休息)</p> <p>2組: 12x400m (75s 原地休息) Pace: 10km Race Pace</p>	<p>1組: 70-90 mins Easy</p> <p>2組: 40-50 mins Easy 或/及 體能訓練 或</p>	<p>1組: 22km LSD 2組: 18km LSD *有需要可試gel</p>	休息	<p>1組:約66-85公里 2組:約44-60公里</p>

	Pace 或稍慢	許可)			Rest(如很叻或時間不許可)			
11月18日 至 11月24日 (倒數3週)	<p>Fartlek Rest = 200m慢跑between each set(under 2分(1組)/3 分(2組))</p> <p>1組: 8x800m (200m jogging within 100s)</p> <p>2組: 6x800m (200m jogging within 2.5min)</p> <p>Pace: 10km Race Pace</p>	<p>1組: 60 mins Easy/Recovery Run</p> <p>2組: 50 mins Easy/Recovery Run 或 Rest(如很叻或時間 不許可)</p>	<p>1組: 90 mins Easy</p> <p>2組: 60 mins Easy</p>	<p>1組: 60-75mins Easy</p> <p>2組: 40-50mins Easy</p>	休息	<p>1組: 18km</p> <p>2組: 15km</p> <p>Race Pace 慢5-15秒每 公里 *有需要可試gel</p>	休息	<p>1組:約55-75公里</p> <p>2組:約40-55公里</p>
註解	<p>終極中長課:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)	<p>40 mins Recovery Run/Easy or Rest</p>	<p>40 mins Recovery Run/Easy or Rest</p>	<p>Fartlek</p> <p>Rest = 200m慢跑 between each set(under 2 分(1&2組)/3 分(3組))</p> <p>1組: 12x400m</p> <p>2組: 10x400m</p>	<p>1組: 60-75mins Easy</p> <p>2組: 40-50mins Easy</p>	<p>40 mins Easy 或/及 體能訓練 或 Rest(如很叻或 時間不許可)</p>	<p>1組: 12km</p> <p>2組: 8-10km</p> <p>Race Pace 慢5-10秒每公里</p>	休息	<p>1組:約50-70公里</p> <p>2組:約40-50公里</p>

			3組： 8x400m Pace: 10km Race Pace 或 稍快					
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)	6-8 km Race Pace Tempo	40 mins Recovery Run/Easy or Rest	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 							