

# 香港街馬全馬14週訓練計劃

## 預備期 - Week 1 至 Week 3

週數		Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 1 倒數14週	訓練內容	2x5km(2-3mins rest)	35-50mins Easy or Recovey Run	35-50mins Easy	10km LSD(Long Slow Distance) 或 5km LSD + 10mins Easy Pace + 4km LSD	50mins Easy 或/及 體能訓練 或 休息	50-90分鐘 LSD	休息
	速度要求	Threshold Pace	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘) Recovery Run(無速度要求)	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘)	Marathon Pace 慢30秒每公里	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘)	Easy Pace 稍快	
	註解	Easy 課：選擇35分鐘 或 更長時間視乎狀態、當日疲倦感、溫度、濕度及即時感覺，不可太輕鬆亦絕不能盲目追求最高里數 LSD 課：只求比Easy Pace稍快，不求全馬配速						
Week 2 倒數13週	訓練內容	2x5km(2-3mins rest)	35-50mins Easy or Recovey Run	35-50mins Easy	10km LSD(Long Slow Distance) 或 5km LSD + 10mins Easy Pace + 4km LSD	50mins Easy 或/及 體能訓練 或 休息	50-90分鐘 LSD	休息
	速度要求	Threshold Pace	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘) Recovery Run(無速度要求)	Easy Pace	Marathon Pace 慢30秒	Easy Pace	Easy Pace稍快	
Week 3 倒數12週	訓練內容	30mins斜路跑(快上慢落反復來回)	40-60mins Easy or Recovey Run	40-60mins Easy	12km LSD(Long Slow Distance) 或 6km LSD + 10mins Easy Pace + 5km LSD	50mins Easy 或/及 體能訓練 或 休息	60-100分鐘 LSD	休息
	速度要求	Interval Pace	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘) Recovery Run(無速度要求)	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘)	Marathon Pace 慢15-30秒	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘)	Easy Pace 稍快	

紅色：不能錯過的訓練

綠色：有需要做的訓練

藍色：盡可能做埋的訓練

紫色：可以做就做埋的訓練

# 香港街馬全馬14週訓練計劃

## 預備期 - Week 4 至 Week 6

週數		Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 4 倒數11週	訓練內容	40mins斜路跑(快上慢落反復來回)	40-60mins Easy or Recovey Run	40-60mins Easy	12km LSD(Long Slow Distance)	50mins Easy 或/及 體能訓練 或 休息	60-100分鐘 LSD	休息
	速度要求	Interval Pace	Easy Pace(10公里 比賽速度約慢1分鐘)	Easy Pace	Marathon Pace 慢 15-30秒	Easy Pace	Easy Pace稍快	
Week 5 倒數10週	訓練內容	40mins斜路跑(快上慢落反復來回)	40-60mins Easy or Recovey Run	45-65mins Easy	6-8 x 1200m Tempo(2-2.5mins rest or jogging)	50mins Easy 或/及 體能訓練 或 休息	80-120分鐘 LSD	休息
	速度要求	Interval Pace	Easy Pace(10公里 比賽速度約慢1分鐘) Recovery Run(無速度要求)	Easy Pace	Pace: Threshold Pace 大約10公里比賽速度	Easy Pace	Marathon Pace 慢 20-30秒 *心率維持或低於 Zone 4	
Week 6 (調整週) 倒數9週	訓練內容	10km Easy	50mins Easy or Recovey Run or 休息	50mins Easy	45mins Easy	50mins Easy 或/及 體能訓練 或 休息	15km Easy	休息
	速度要求	Easy Pace	Easy Pace(10公里 比賽速度約慢1分鐘) Recovery Run(無速度要求)	Easy Pace	Easy Pace	Easy Pace	Easy Pace	
	註解	調整週：宜以輕鬆訓練為主，放鬆心情，令身體有足夠時間恢復						

紅色：不能錯過的訓練

綠色：有需要做的訓練

藍色：盡可能做埋的訓練

紫色：可以做就做埋的訓練



# 香港街馬全馬14週訓練計劃

## 比賽前期 - Week 7 至 Week 10

週數		Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 7 倒數8週	訓練內容	2x5km(2-3mins rest)	50-70mins Easy or Recovey Run	50-70mins Easy	20x400m(90sec rest)	60mins Easy 或/及 體能訓練	18km 中長課	休息
	速度要求	Threshold Pace	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘) Recovery Run(無速度要求)	Easy Pace	△不是高強度訓練，不用太辛苦 Pace: Threshold Pace- 約10公里配速稍快	Easy Pace	Marathon Pace 稍慢15-30秒 (視乎感覺或天氣)	
Week 8 倒數7週	訓練內容	10km LSD	50-70mins Easy or Recovey Run	50-70mins Easy	6x1600m(2mins rest or easy)	60mins Easy 或/及 體能訓練 或 休息	20km 中長課	休息
	速度要求	Marathon Pace	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘) Recovery Run(無速度要求)	Easy Pace	1st & 4th - Marathon Pace 2nd & 5th - Threshold Pace 3rd & 6th - 10公里比賽Pace 或稍快	Easy Pace	Marathon Pace 稍慢15-30秒 (視乎感覺或天氣)	
Week 9 倒數6週	訓練內容	10km LSD	50-70mins Easy or Recovey Run	60-90mins Easy	15km LSD	休息	27-30km 長課	休息
	速度要求	Marathon Pace	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘) Recovery Run(無速度要求)	Easy Pace	Marathon Pace 或稍慢		Marathon Pace 慢15-30秒	
	註解	27-30km長課目標： 1 完成為主，啱配速為次 2 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；身體嘍中後段會否有明顯撞牆 3 使用賽事用的裝備						
Week 10 (調整週) 倒數5週	訓練內容	20-30mins Easy or Recovey Run	50-70mins Easy or Recovey Run	50mins Easy	45mins Easy	50mins Easy 或/及 體能訓練 或 休息	15km Easy	休息
	速度要求	Easy Pace	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘) Recovery Run(無速度要求)	Easy Pace	Easy Pace	Easy Pace	Easy Pace	

紅色：不能錯過的訓練

綠色：有需要做的訓練

藍色：盡可能做埋的訓練

紫色：可以做就做埋的訓練

# 香港街馬全馬14週訓練計劃

## 比賽期 - Week 11 至 Week 14

週數		Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 11 倒數4週	訓練內容	2x5km(2-3mins rest)	50-70mins Easy or Recovey Run	50-70mins Easy	15km LSD	休息	30-36km 長課	休息
	速度要求	Threshold Pace	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘) Recovery Run(無限速度)	Easy Pace	Marathon Pace 或稍慢		Marathon Pace 或 慢10-30秒	
	註解	終極長課：再提一次，訓練時天氣與比賽相距甚大，因此不求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。						
Week 12 倒數3週	訓練內容	20-30mins Easy or Recovey Run	50-70mins Easy or Recovey Run	50-70mins Easy	5x2km(2-3mins rest)	60mins Easy 或/及 體能訓練 或 休息	15-20km 中長課	休息
	速度要求	Easy Pace	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘) Recovery Run(無限速度)	Easy Pace	20mins - Marathon Pace 15mins - Threshold Pace	Easy Pace	Marathon Pace 或 稍慢	
Week 13 倒數2週	訓練內容	2x5km(2-3mins rest)	50-70mins Easy or Recovey Run	40mins Easy	12x400m(45sec rest) or 100 mins easy	40mins Easy 或/及 體能訓練 或 休息	12km 中長課	休息
	速度要求	Threshold Pace	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘) Recovery Run(無限速度)	Easy Pace	Race Pace or 稍快	Easy Pace	Marathon Pace 或 稍慢	
	註解	Week 13: 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						
Week 14 倒數1週	訓練內容	12km 中長課 or Easy	50-60mins Easy or Recovey Run	40mins Easy	休息	40mins Easy (另加恆常動態熱身)	休息	比賽日
	速度要求	Marathon Pace 或 稍慢	Easy Pace(10公里比賽速度約慢1分鐘) Recovery Run(無速度要求)	Easy Pace		Easy Pace 或再慢		
	註解	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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</li> <li>賽前3-4日做好似醣原負荷法，詳見<a href="https://www.instagram.com/p/CoSCPZ9yA7t/?igshid=ZWQyN2ExYTkWZQ==">https://www.instagram.com/p/CoSCPZ9yA7t/?igshid=ZWQyN2ExYTkWZQ==</a></li> <li>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</li> </ol>						

紅色：不能錯過的訓練

綠色：有需要做的訓練

藍色：盡可能做埋的訓練

紫色：可以做就埋的訓練