

中长跑训练计划

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/cankao/16970.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

中长跑训练计划

中长跑训练计划（一）：

中长跑训练计划

有计划、科学、合理地安排训练计划，对于运动员和教练员都是十分重要的，根据我校队员的状况和区级比赛任务，围绕区运动会的赛程，制订阶段训练计划。运动员的成绩必须是在教练员可控制的范围之内，出成绩不是早或晚，而是在比赛中赛出高水平，这就需要一个合理高效的训练计划，以有效解决技术上存在的问题，合理安排训练资料、运动负荷。为提高我校中长跑训练水平和运动成绩，特制定寒假中长跑训练计划。

一、准备期（1-2月初，约三至四周）

1. 任务：增强运动员肌肉系统和支撑器官的功能；

改善心血管系统和呼吸系统的功能，提高运动水平；

提高绝对速度。

2、主要训练方法

（1）在软地上进行各种跳跃练习；

（2）进行各种跳跃练习，如：单腿跳、立定跳、跨步跳、深蹲跳等.每次课都要有跳跃练习；

（3）每周进行1-2次的综合力量练习，如腰腹.背肌的力量练习；

（4）小于体重三分之一的快速力量练习；

（5）匀速越野跑40-60分钟；

（6）短距离跑练习，逐渐增加组数。

3. 要求：强调动作的标准与规范；教师关注队员有氧耐力的提高。

二、基础训练期（2-3月初，约四周）

1. 任务：提高有氧代谢水平；

努力增强腿部力量；

改善混合代谢潜力；

逐步提高专项速度耐力水平。

2.主要训练方法及手段

(1) 逐步增加数量的匀速越野跑；1000-2000米间歇跑。

(2) 以克服自身重量的各种跳跃练习和跳跃组合练习为主，发展速度力量的训练为辅，主要提高跳跃的质量。

(3) 快速跑的距离由短逐步加长，快跑的速度逐步提高，快跑的速度逐渐增加。

(4) 有氧跑数量逐渐减少，跳跃练习逐渐减少，无氧练习增加。

3. 要求：增加训练量，持续必须的训练强度，使队员逐渐适应；教师关注队员糖酵解潜力的提高。

三、比赛期（3月初至3月27日，约三周）

1. 任务：检查有氧代谢水平；

了解速度耐力状况；

加强比赛技术心理素质的培养；

培养最佳的竞技状态。

2. 主要训练方法和手段

(1) 减少训练总量，其中减少跟踪的训练负荷为主；

(2) 有氧跑的时间缩短；

(3) 增加100-200米跑；

(4) 专项检查跑。

3. 要求：降低训练量，持续必须的训练强度，持续良好地竞技状态，争取创造成绩。

四、过渡期（3-4月，约三周）

基本任务是恢复，消除疲劳，运动负荷不宜过大。

中长跑训练计划（二）：

中长跑周训练计划

青少年周训练计划的组织是基于身体素质训练与技术训练的交替安排、运动员身体各部位训练均衡发展的原则。这天学习啦小编给大家分享一些中长跑周训练计划的相关知识，希望对大家有所帮助。

一、刘翔的周训练计划

星期一：专项素质训练，资料包括力量和速度；

星期二：专项技术训练，以短距离栏架为主，主要强调快速和节奏；

星期三：全天训练，上午为速度训练，下午则为专门的力量训练；

星期四：调整为主。适当进行一些球类活动，然后就休息；

星期五：半天的专项潜力训练，多栏架、高强度；

星期六：上午专项跑训练，下午力量训练，主要是杠铃训练；

星期天：休息、调整。

二、普通人的周训练计划

周一、上午：6000米节奏跑

小肌群力量练习提踵30次X4组+单脚跳20次/左右

下午：专项训练准备活动、节奏跑2800米(较上一周多一圈)。

5、测试300米、800米(成绩：2分36)

6、主要变速跑资料2400米+2000米+1600mi

7、测试600米(成绩1分56秒)

8、整理放松跑1200米(总负荷13000米)

周二、上午：5000米节奏跑

腹肌训练仰卧起坐40次+35+30次;背挺20次X2组

下午：强化训练准备活动、节奏跑2800米

3.测试1000米+800米+600米500米+400米300米

4.整理放松1200米(总负荷7600米)

周三、下午力量训练

训练前测试300米

准备活动、节奏跑2800米1、各种柔韧性活动：压腿(分腿、跨栏坐、跪仰卧、单腿跪拉、立位前屈、交叉压);2、关节活动：肩、胯、膝、腰等。

基本资料、1、上肢力量徒手俯卧撑20次X5组。2、小肌群力量背负同伴脚尖走30米往返6次。3、腹肌力量仰卧起坐30-3组;仰卧收腹举腿20---3组;俯卧挺身20次;4、下肢力量肩负杠铃提踵20次—4组;3杠铃半蹲10次(50%负荷)3组+60%力量负荷3组+80%负荷3组

放松跑1200米

周四、上午：4000米米节奏跑

下午：准备活动、节奏跑2800米

测试1200米

1000米重复跑(计时)X4

放松跑1200米

周五、上午：6000米节奏跑

腹肌训练仰卧起坐40次+35+30次;背挺20次X2组

下午：速度训练准备活动、节奏跑2800米

300米定时跑X3次+200米X3次

放松跑1200米

周六、上午：5000米节奏跑

下午：测试专项

周日、上午休息

下午力量同周三。

中长跑训练计划（三）：

中长跑训练计划

一，小学生中长跑的选材：

选材作为课余田径训练工作的第一步，应引起我们广大体育教师的高度重视，因为选材的好坏将直接影响到训练的结果。为什么这样说呢？如果你选的是一匹马，经过训练以后将来可能会是一匹千里马，如果你选的是一头牛，那无论你投入怎样的精力，它最终是牛而不可能是马，所以能够这样讲，选好材将会是成功的一半。

根据国内外选材的经验以及中长跑项目的特点，选材的资料应包括身体形态、生理机能、身体素质、专项技术和心理因素等五方面。而结合小学的实际状况，我们的选材还是以身体形态选材为主，选材时应仔细观察运动员（小腿要长、跟腱要长、踝围宽度要小）。

1，身体形态：

包括身高《厘米》，体重《公斤》，身高/体重×1000，下肢长/身高×1000四个方面。其中后两项为重点，在贴合身高、体重标准的前提下，身高/体重×1000的数值以小者为好，在贴合身高的前提下，下肢长/身高×1000的数值以大者为好。

2，生理机能：

在小学选材阶段，重点关注肺活量、安静脉搏《晨脉》两项作为测试呼吸机能、心血系统机能的指标。前者以数值大者为好，后者以数值小者为好，同时，在生理机能方面，还应思考身体恢复潜力较好的运动员。

3，身体素质：

一般来说，身体素质包括速度、力量、弹跳、柔韧和耐力等诸多方面，但在小学阶段，我们通常以专项身体素质为选材重点，包括60米、400米-500米的速度耐力、三级跨跳、俯卧屈伸腿和3公里左右的越野跑。

4，专项技：

在小学阶段，对中长跑专项技术不应作过份强调，但要讲究实效性，注意两臂摆动路线、方向合理，整个动作自然、放松、协调，重心移动比较平稳，直线性较好，跑的节奏较快。

5, 心理因素：

根据小学生《生、心》理的特点，注意力集中时间短，兴奋性高且快，所以在小学的课余训练中，应选拔那些情绪稳定，有吃苦耐劳精神，头脑聪慧，环境适应潜力强的运动员。

当然，选材时应注意的地方很多，但我们在实际工作中应重点关注以下两点：(1)、选材时优选那些生理年龄小于实际年龄的运动员为好，换言之，选拔性成熟期较晚的运动员为好；(2)、生理机能受遗传因素的影响较大，心理因素也受环境等社会因素的影响。因此，选材时还应注意遗传因素和环境因素等。

二，训练负荷安排和训练方法：

1, 负荷安排：

如果一所学校能够坚持常年开展课余田径训练，那么它能够选取这样的训练负荷安排：每周训练次数（5-8）次，每次课训练时间（小时）（1-1.5），全年训练总次数：（180-220）次，全年比赛次数（2-4）次，同时在准备期能够这样安排运动训练量：

准备期：有氧训练量（80-85）%竞赛期：有氧训练量（75-80）%混合训练量（15-12）%混合训练量（7-15）%无氧训练量（5-3）%无氧训练量（8-5）%

(1)有氧训练量：指练习结束时，脉搏为25次以下/10的跑量。

(2)混合训练量：指练习结束时，脉搏为26-29次/10的跑量。

(3)无氧训练量：指练习结束时，脉搏为30次以上/10的跑量。

2, 训练方法：

过去中长跑训练中，教练员都要求运动员采用高抬腿、折叠幅度大、后蹬有力的技术。但这样重心靠前的跑法，比较容易造成疲劳，个性是在距离较长或体力不足时，小学生更是如此。随着科学训练水平的不断提高，传统的训练方法也在不断提高和改善，所以在训练中我对运动员的要求是：大腿抬得不太高，使得大小腿之间的折叠幅度小，这样就显得重心比较平衡。采用高步频跑的方法，这是大腿抬得不太高技术的延续，大腿不抬高，步频幅度虽然小，但有利于提高步频，而且还能够节省体力，避免过早出现疲劳现象。队员上、下肢协调，每个队员在跑动时，手臂摆的频率要尽量接近脚步的频率，而且要摆到必须位置，不许将手臂摆得过低或过高，这就要求双肩自然放松，才能持续匀速前进，而且呼吸也容易。

这样的方法对队员要求很高，尽管很难，但务必努力去做。

(1)互补训练法：

400米、800米、1500米运动员的训练，一般均采用（100-1500）米的距离，训练时主要突出训练的强度，这对提高400米-1500米运动员的速度耐力十分有益，而对于中长跑运动员来说，每周进行（1-2）次长跑耐力训练也是十分必要的，同时中长跑运动员在大强度速度或速度耐力训练之后，进行（15-20）分钟的慢跑，（为什么这样做？）因为这样基本上使体内堆积的乳酸得以消除，比静止性休息消除疲劳速度快2倍，这能使运动员得到及时的恢复并持续持续大运动量的训练。

(2)冲刺潜力训练法：

以400米开始的中长跑运动员最后冲刺潜力是取得较好名次的关键，冲刺前运动员体内乳酸浓度很高，运动员的步频肯定会减慢，因此要发展和提高中长跑运动员的冲刺潜力，务必在酸环境下或大强度训练后进行，否则收效甚微，我们在训练时通常采用二、三次大强度的训练后，使运动员之后慢跑10-20米的距离，在体内肌乳酸未下降之前进行（50-60）米的冲刺潜力训练，收到十分好的训练效果。

(3)力量训练法：

过去对中长跑运动员的训练中，教练员多重视下肢和腰腹肌力量的训练，而忽视上肢肌肉力量的练习，我们在平时的训练中则十分重视运动员上肢肌肉力量的提高，如在训练中采用杠铃快速推举练习、俯卧撑练习、单臂过平梯、后抛实心球练习等等，为什么这样做？透过这种练习手段，当上肢力量加强以后，摆臂会更加快速有力，努力使抬臂频率与脚步频率相吻合，从而有效提高运动技术水平。

中长跑训练计划（四）：

中长跑训练计划

2015-01-23兰之道

星期一：准备活动：3~5km跑；一般发展练习；5~6次100m加速跑；85%~90%的速度400~600m间歇跑(一次训练课上间歇跑能够采用不同的距离，例如：10次400m；2次600m；4次400m；5次200m等)，总距离1.5~2km，间隔休息时间3~5min；整理活动的慢跑2km。

星期二：匀速林中越野跑2h(男运动员跑14~16km，女运动员跑12~13km)(有氧性质)；一般发展练习。

星期三：准备活动；5~6次100m加速跑；85%的速度200~300m间歇跑，总距离1.5~3.6km，间隔休息时间1.5~3min；每一组训练练习之间休息5~6min；2km慢跑。

星期四：休息或者恢复性越野跑10~12km；一般发展练习。

星期五：准备活动；5~6次100m加速跑；95%~100%速度的检查跑(或者800~1,600m的反复跑)，总距离2~5km，间隔休息时间5~6min；整理活动的慢跑2km。

星期六：与星期二基本相同，只是跑步总距离略长一些。

星期日：休息。

长跑运动员小周期训练计划

星期一：准备活动：3次150m加速跑；200~600m变速跑，总距离5~8km，81%~85%的速度，间歇休息1~3min;整理活动是慢跑2~3km。

星期二：16~18km长距离越野跑~1h(有氧性)；一般发展练习。

星期三：以3min10s/km~3min15s/km的速度越野跑10~12km；一般发展练习。

星期四：匀速越野跑13~15km(有氧性)；一般发展练习。

星期五：准备活动：加速跑5次100m；1~2km的反复跑，总距离5~8km，85%~90%的速度；训练课快要结束时，1~2次短距离全速跑(练习冲刺)；整理活动的慢跑2~4km。

星期六：18~23km的长距离越野跑(有氧性)；一般发展练习。

星期日：休息。

中长跑1000(800)米的技巧及注意事项

一般状况下中长跑都是匀速跑成绩最好。除起跑后加速跑和最后冲刺跑外，途中基本上采用较高速度的匀速跑。匀速跑的节奏和呼吸的节奏稳定，能保证需氧量和供氧量的平衡，能源物质不断地输入组织，可使机体营养处于良好的工作状态，对于节省体力和推迟疲劳的到来十分有利。在比赛中，好的战术是成功的关键.应根据运动员的自身潜力去争取胜利。在中长跑比赛中，跟随跑技术的使用是人们要求更好的比赛成绩的一种措施。比赛时耐力好的运动

员可采取领先跑的战术，速度好的运动员可采取跟随跑的战术，这是因为耐力好最后的冲刺很难采用高速度，若采取跟随跑，势必影响成绩、速度好若采取领先跑会消耗超多能量，影响最后冲刺，也会影响成绩。另一方面，跟随跑和领先跑也可交替进行，中长跑运动员应采取这种战术。总之，应根据个人的水平来确定何时跟随、何时领先。

采用跟随跑战术：起跑出发后，始终跟随在领先者或小集团后面(一般跟着第一或者第二名)。如果需要超人，必须在直道上进行，避免弯道超人多跑冤枉路。力争在最后200米冲刺阶段超过对手，率先透过终点。比赛中应注意以下几种状况：

(1) 跑步的动作：要注意的就是跑步时必须放松、协调。这就要求建立在正确动作的基础上，脚的着地应用全脚掌着地，屈膝缓冲过渡到前脚掌蹬地。跑时头要正、肩部肌肉要放松、适当加大摆臂、维持出色的前倾角、脚着地反冲合理、腿部的后蹬和前摆要充分合理，腾空动作协调放松、上体姿势正确、摆臂动作舒展有力维持好上体平衡。

(2) 呼吸方法：中长跑过程中，人体消耗能量大，对氧气的需要量也大，因此，掌握正确的呼吸方法是很重要的。为了加大肺通气量，呼吸时要注意加大呼吸深度。呼吸时采用口鼻同时进行呼吸的方法，注意嘴不要张的太大，否则，进冷气会肚子痛。呼吸节奏应和跑步节奏相配合，一般采用两步一呼、两步一吸，或三步一呼、三步一吸。就是向前跑三个单步，一向持续吸气，再跑三个单步，一向呼气。如果呼吸短比较吃力，也能够改成二步一呼二步一吸。如果是400米标准场地，就是两圈半，在最后100--200米时，要用尽全身力气，快速摆臂向前冲，这时能够大口呼吸，直到冲过终点。(小朱庄为300米跑道)。

(3) 起跑不分道时，应快速跑50米左右抢占有利位置，不然会挤在人群中，有时为了超前还要多跑一些距离。途中跑时要靠近内道跑；在跟随跑时不要跑在前者的正后方，以防泥沙打在身上，也要防止后面运动员赶上把自己夹在中间，长久不能脱身。风大时不领先跑，若已处在领先位置，则在逆风跑时慢些，顺风跑时快些，避免过多的体力消耗。

4跑过终点要继续慢跑或走动，调整呼吸，有助于身体恢复。

在此，我们还要了解什么是“极点”和“第二次呼吸”。中长跑时，由于氧气的供应落后于身体的需要，跑到必须距离时，会出现胸部发闷，呼吸节奏被破坏，呼吸困难，四肢无力和难以再跑下去的感受。这种现象称之为极点”。这是中长跑中的正常现象在出现极点的时候，在心理上必须要坚持住，以顽强的意志继续跑下去。在行动上必须要用心的做到调整呼吸和步频的节奏，具体地说，出现极点时应做到深呼吸、大步幅、大摆臂，控制良好的呼吸节奏和步频，尽可能快地度过极点。这样，经过一段距离后，呼吸变得均匀，动作重又感到简单，一切不适感觉消失，这就是所谓的“第二次呼吸”状态。在中长跑运动中，多因准备活动不充分，容易发生腹痛状况，主要是由胃肠痉挛引起，此时学生切不可紧张，可用手按住痛的部位，减慢跑速，多做几次深呼吸，坚持一段时间，疼痛就会消失。

另外再提几点推荐：

1、比赛前(从此刻到比赛前的三天)少吃或不吃含糖食物，到赛前三天开始多吃高糖食物，比赛当天吃饭八成饱。要有营养，好消化。比赛前30--40分钟能够饮200ML葡萄糖水浓度40%。另外吃三片维生素C。能够提高糖元代谢，有助于提高运动成绩!请不要吃巧克力(口腔内发粘，影响呼吸)。

2、认真做好运动前的准备活动。田径运动很容易造成肌肉、关节和韧带损伤，尤其下肢受伤的机会更多。防止的唯一办法是赛前的准备活动。准备活动充分就不容易受伤。可在慢跑的基础上对肩关节、肘关节、背腰肌肉、腿膝踝关节等部位进行活动，强化肌肉韧带的力量，提高机体的灵敏性和协调性，能够提高运动成绩。

3、运动或比赛前，学生应注意持续良好的睡眠和体力的积蓄，赛前应控制过多的饮食和饮水，更不得饮酒。

4、运动或比赛后，应做好放松活动，以尽快恢复体力和肌肉的力量。其方法是对身体各部分进行放松性的抖动、拍打，双人合作互相按摩等。

5、等全身发热时才脱外衣，长跑结束后应立即披上外衣，以防伤风感冒。长跑时所穿的鞋袜应柔软和脚。

6、跑前热身，热身步骤：

- a.两手叉腰，足尖点地交替活动双侧踝关节
- b.屈膝半蹲，足跟提起，反复练习3至5次，活动双侧膝关节
- c.交替抬高和外展双下肢，以活动髋关节
- d.前后、左右弓箭步压腿、牵拉腿部肌肉和韧带

@长跑的动作要领：

1、呼吸的方法：

一般我们采用嘴和鼻同时呼吸，不单用嘴呼吸或鼻呼吸。有呼吸的节奏：一般采用“三步一吸，三步一呼”或“两步一吸，两步一呼”这看各人的运动潜力和水平（呼吸的节奏可在原地练习，来感受一下这一方法）。还有跑步的动作：要注意的就是跑步时必须放松、协调。这就要求建立在正确动作的基础上，脚的着地应用全脚掌着地，屈膝缓冲过渡到前脚掌蹬地。上体正直放松，两臂自然有力的摆动。

2、“极点”：

它是中长跑中的术语，它是由于内脏器官的惰性使氧气的供应暂时落后与肌肉活动的需要，再加上肌肉活动产生的超多代谢产物得不到及时的运走，因此，跑一段时间后，就会不同程度地出现呼吸困难、胸不发闷、四肢无力、跑速下降，产生难于继续跑下去的感觉。在这时候就应以顽强德意志坚持跑下去，同时加深呼吸，调整呼吸的节奏，在调整跑速，便会克服“极点”。

3、要注意的是长跑前的准备运动和锻炼后的整理放松运动。

上面提到的内脏器官的惰性，这是客观存在的。这就要求我们在运动之前要做好充分的准备运动，把身体充分的调动起来（我们通常所说的热身），把身体各关节韧带活动开来，这样可防止运动损伤。运动后要做好整理放松，这样肌肉得到放松，可使身体迅速的恢复过来，把肌肉活动产生的代谢产物运走，使身体更加的健康。

4、长跑要注意体育卫生：

衣着，不要图省事而致着凉，个性是冬季长跑时，应等全身发热时才脱外衣，长跑结束后应立即披上外衣，以防伤风感冒。长跑时所穿的鞋袜应柔软和脚，以免引起脚伤。不要带病（伤）蛮练，及时调整运动量和运动强度。还要注意加强营养，注意休息，不要过度劳累，跑的距离和速度要适当，循序渐进，有小到大，逐渐增加，不要急于求成，以免产生不良的反应。

中长跑（800米-1500米）的比赛中的技术要领

准备工作：

跑前（准备活动）

- 1.先慢跑微出汗就能够。
- 2.做压腿、压腰、转体、抻肩等活动，将相关的关节、韧带、肌肉都活动开。
- 3.做2、3个30米的加速跑。

以上资料在比赛前20分钟做完。

以后的时间

- 1.上跑道后做几次原地的纵跳，提高一下兴奋。

2.这段时间要注意持续体温，不要使身体凉下来

四、赛前饮食

1、上午8点30开始，你必须要在7点30之前吃完易于消化的早点，面包、鲜奶等。

2、赛前30分钟喝一些高浓度的葡萄糖水，葡萄糖是单糖可迅速消化吸收直接作用于肌肉构成肌糖原，肌糖原是能量的源泉。不要喝其他饮料，口渴可喝白水，赛前30分钟之内不要吃任何食物。切记！！红牛不好说，我不让我的队员喝。

3、比赛当天绝对不能吃巧克力等甜食，吃了比赛时嗓子会发粘。

4、胃排空时间：固体食物1小时，液体30分钟。

技术要领

中长跑的动作要领

一、起跑和起跑后的加速跑

中距离跑采用半蹲踞式或站立式起跑，长距离采用站立式起跑。

半蹲踞式起跑：两臂一前一后，一手的拇指与其它四指成八字形撑于起跑线后，另一臂在体侧，体重主要落在前腿和支撑臂上。起跑动作近似蹲踞式起跑。

站立式起跑的动作顺序按下列口令进行：听到“各就位”口令后，先做一两次深呼吸，然后走或慢跑到起跑线后，两脚前后开立，有力的脚在前，紧靠起跑线的后沿，前脚跟和后脚尖之间的距离约一脚长，两脚左右间隔约半脚，体重大部分落在前脚上，后脚用前脚掌支撑站立。眼向前看3-5米处，身体持续稳定姿势，集中注意力听枪声或“跑”的口令。

听到枪声或“跑”的口令时，两腿用力蹬地。后腿蹬地后迅速前摆，前腿迅速蹬直，两臂配合两腿动作做快而有力的摆动，使身体快速向前冲出，在短时间内获得较快的跑速。

二、中长距离跑的呼吸

初参加中长跑练习的人，应掌握正确的呼吸方法。刚开始跑时可在自然的状况下加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合。一般是跑两、三步一呼气

1500米训练，提出几点体会，

一、变速跑、间歇跑是体育考生1500米训练的主要手段

1500米跑是一种有氧无氧跑的典型项目。对有氧供能和无氧供能的要求都很高，因此，训练既要改善心脏和循环系统功能，增强有氧供能潜力；又要改善肌肉工作潜力，增强无氧供能的潜力。

变速跑的生理效果，首先是增加心脏容量，改善跑的过程中心脏对循环系统的泵血潜力，从而更好地向工作中的肌肉带给血液，提高有氧代谢潜力，即提高了耐久潜力。

间歇跑的生理效果，是引起肌肉中的血液的“过度酸化”，为了消除“过度酸化”对肌肉工作潜力的影响，就要求血液中有超多的碱储备，发挥中和作用。运动员有了更好地抵抗较长时间“过度酸化”和供氧不足的潜力，便提高了无氧供能潜力，即提高了速度耐力。

匀速跑（或定时跑）也有变速跑同样的生理效果，经常采用，会对肌肉收缩的生物化学变化发生影响，使肌肉中肌糖元增多，有氧分解产生能量供给肌肉收缩的潜力提高，而相反地使发挥速度所需要的无氧分解潜力，因得不到锻炼而相对削弱，所以会影响速度，进而影响其他专项成绩，因此不适宜体育考生的1500米训练。

体育考生1500米训练，第一阶段多采用变速跑训练；第二阶段变速跑和间歇跑训练交替采用；第三阶段多采用间歇跑的训练。

中长跑讲究在跑的过程中要匀速。一般状况下都是匀速跑成绩最好但也不排除最后要冲一下。根据自己的训练水平，在比赛起跑时，都要猛冲一下，不要慌，冲几十米就会慢下来。然后，持续自己的速度，最好是跟随跑，就是跟上一个与自己水平差不多的人。注意呼吸，要三步一呼，三步一吸。就是向前跑三个单步，一向持续吸气，再跑三个单步，一向呼气。如果气短，做不到，就改成二步一呼二步一吸。注意：嘴不要张的太大，否则，进冷气会肚子痛。如果是400米标准场地，就是3.5圈，在最后200米时，要用尽全身力气，向前冲，这时能够大口呼吸，直到冲过终点。必须能取得好成绩。

根据你的潜力，就应采用匀速跑战术：除起跑后加速跑和最后冲刺跑外，途中基本上采用较高速度的匀速跑。

呼吸方法

中长跑过程中，人体消耗能量大，对氧气的需要量也大，因此，掌握正确的呼吸方法是很重要的。中长跑途中，为了加大肺通气量，呼吸时采用口鼻同时进行呼吸的方法。呼吸节奏应和跑步节奏相配合，一般采用两步一呼、两步一吸，或三步一呼、三步一吸。呼吸时要注意加大呼吸深度。

七、极点”和”第二次呼吸”中长跑时，由于氧气的供应落后于身体的需要，跑到必须距离时，会出现胸部发闷，呼吸节奏被破坏，呼吸困难，四肢无力和难以再跑下去的感受。这种现象称之为极点”。这是中长跑中的正常现象。当，“极点”出现后，要以顽强的意志继续跑下去，同时加强呼吸，调整步速。这样，经过一段距离后，呼吸变得均匀，动作重又感到简单，一切不适感觉消失，这就是所谓的第二次呼吸状态。在中长跑运动中，多因准备活动不充分，容易发生腹痛状况，主要是由胃肠痉挛引起，此时学生切不可紧张，可用手按住痛的部位，减慢跑速，多做几次深呼吸，坚持一段时间，疼痛就会消失。

或者采用跟随跑战术：出发后，始终跟随在领先者或小集团后面，力争在最后冲刺阶段超过对手，率先透过终点。

还有跑步的动作：要注意的就是跑步时必须放松、协调。这就要求建立在正确动作的基础上，脚的着地应用全脚掌着地，屈膝缓冲过渡到前脚掌蹬地。上体正直放松，两臂自然有力的摆动。

另外在提几点推荐：

首先，比赛前《从这天到赛前三天》少吃或不吃含糖食物，到赛前三天开始多吃高糖食物，比赛当天吃饭八成饱，要好消化，比赛前10--20分钟能够饮200ML葡萄糖水浓度40%。另外吃三片维生素C。不要吃巧克力。

2、认真做好运动前的准备活动。田径运动很容易造成肌肉、关节和韧带损伤，尤其下肢受伤的机会更多。防止的唯一办法是赛前的准备活动。准备活动越充分越不容易受伤。可在慢跑的基础上对肩关节、肘关节、背腰肌肉、腿膝踝关节等部位进行活动，强化肌肉韧带的力量，提高机体的灵敏性和协调性，从而防止受伤，就可提高运动成绩。

4、运动或比赛前，学生应注意持续良好的睡眠和体力的积蓄，赛前应控制过多的饮食和饮水，更不得饮酒。

5、运动或比赛后，应做好放松活动，以尽快恢复体力和肌肉的力量。其方法是对身体各部分进行放松性的抖动、拍打，双人合作互相按摩等。

6、等全身发热时才脱外衣，跑结束后应立即披上外衣，以防伤风感冒。跑时所穿的鞋袜应

柔软和脚。

间歇训练法：

德国中长跑教练员波·格施勒和生理学家莱因德尔，于20世纪40年代共同创造---间歇训练法，它是对多次练习的间歇时间作出严格的规定，使机体处于不完全恢复状态下，反复进行练习的训练方法。训练中将间歇训练分为三种类型：高强度性间歇训练、强化性间歇训练（A、B型）、发展性间歇训练。高强度性间歇训练时间小于40秒，心率190次/分钟恢复为120—140次/分钟，强度大，间歇很不充分。强化性间歇训练A型训练时间小于40—90秒，心率180次/分钟

恢复为120—140次/分钟，强度大，间歇不充分；B型训练时间小于90—180秒，心率170次/分钟恢复为120—140次/分钟，强度较大，间歇不充分。发展性间歇训练时间大于5分钟，心率160次/分钟恢复为120次/分钟，强度中等，间歇不充分。间歇方式均为走和轻跑。

1、理论依据：透过严格的间歇过程，可使运动员的心脏功能得到明显的增强；透过调节运动负荷的强度，可使机体各机能产生与有关运动项目相匹配的适应性变化；透过不同类型的间歇训练，可使糖酵解代谢功能潜力或磷酸盐与糖酵解混合代谢的功能潜力或糖酵解与有氧代谢混合功能潜力或有氧代谢功能潜力得到有效地发展和提高；透过严格控制间歇时间，有利于运动员在激烈对抗和复杂困难的比赛环境中稳定、巩固技术动作；透过较高负荷心率的刺激，可使肌体抗乳酸潜力得到提高，以确保运动员在持续较高强度的状况下具有持续运动的潜力。

2、取得的成绩：透过间歇训练的应用，使德国运动员在20世纪40—50年代先后3次打破世界纪录。

重复训练法

训练中多次重复几个固定的段落，段落能够短、等于或者稍长于比赛段落，休息间歇时间较长，心率恢复到110—120次/分时继续训练。重复训练法的核心是五大结构（段落长度、跑的速度、重复次数、间歇时间、休息方式）和三种类型，即短时间重复训练法（时间小于30秒，强度最大，间歇时间相对充分，间歇方式走或坐）、中时间重复训练法（时间30秒—2分钟，强度次大，间歇时间相对充分，间歇方式走或坐）、长时间重复训练法（时间2—5分钟，强度较大，间歇时间相对充分，间歇方式走或坐）。

1、理论依据：透过重复训练，可使运动员的有氧潜力得到明显的增强，产生与有关运动项目相匹配的适应性变化；透过不同类型的重复训练，有利于运动员在激烈对抗和复杂困难的比赛环境中稳定发挥技术动作，提高运动成绩。

2、取得的成绩：重复训练成功的典型代表是比利时运动员罗·莫恩斯，在1955年打破了持续16年之久的800米1分45秒7的世界纪录。

马拉松训练法

60年代新西兰的里迪亚德推崇“公里数创造冠军”的理论，创造了马拉松训练法。运用这种方法培养了两个奥运会冠军并创造了5项世界纪录。从而使世界中长跑分为在自然环境中的匀速和任意变速的训练方法与跑道上间歇训练方法两大训练体系。

高原训练法

受到1968年墨西哥奥运会的启示，中长跑又创造了强化训练手段—高原训练法，这种训练方法促进了世界中长跑水平的进一步发展。

二、要求

（一）准备期：训练重点放在发展运动员的全面身体素质和一般专项潜力，方法主要以不间断长跑训练法和“法特莱克”训练法，结合速度和一般力量练习，发展运动员的有氧水平，提高运动员跑的潜力。

（二）竞赛期：以发展运动员的竞技潜力，保证运动员在比赛中取得优异运动成绩为重点，方法能够选取间歇训练法和重复训练法，对运动员的跑量和强度透过心率加以控制，逐步构成竞技状态，并将最佳竞技状态持续到比赛。

（三）恢复期：以慢跑、带有游戏特点的“法特莱克”跑、球类活动以及医学和心理学措施进行身体恢复和心理疲劳的消除。

三、应用：

（一）磷酸原无氧供能系统的训练以6—10秒的爆发力练习为主，练习采用30—60米的重复跑和行进间跑、10秒左右的跳跃、越野中30—50米的冲刺跑等。糖原无氧酵解供能系统的训练采用10—120秒的间歇训练法。

（二）采用持续训练法，中等强度用长时间持续跑40—100分钟，无氧阈强度持续跑15—30分钟，心率160次/分左右。

(三) 采用间歇训练法,短段落间歇次数多,心率150—160次/分左右(200米快/100米慢14—16次,400米快/100米慢10—12次),长段落间歇次数少,心率160—170次/分左右(例如1000米快/200米慢8—10次、2000米快/200米慢4—6次等)。

中长跑训练计划(五):

小学生中长跑训练重要组成部分之一是全面身体素质训练,它的主要任务是提高运动员的身体各器官、系统的功能,全面发展运动素质,培养运动员具有掌握运动技术的基本潜力。根据少年儿童的生理特点,进行全面素质训练,首先要求正确,而不求数量。

一一般耐力训练

中长跑的耐力训练,一般是以有氧耐力为主的跑的练习,是改善氧气输送系统和肌肉代谢的功能。一般耐力练习:通常采用3000米、4000米、5000米等距离,或用30分钟跑完一项长距离的练习,使运动员的脉率在每分钟150次至160次之间,同时注意呼吸有节奏(一步半呼、一步半吸或两步呼、两步吸)。

二专项耐力训练

专项耐力的训练是运动员在缺氧状况下的一种训练,也是提高专项成绩的一种手段。通常采用距离为300米、600米、1200米跑的练习,可用上述三个距离来检查400米、800米、1500米运动员的专项成绩,要求脉搏到达每分钟180次左右。每周的训练计划根据比赛日期和运动员的身体状态灵活安排。一般每四周循环一次,节奏为一小、一中、一大、一中。在训练周期内安排一至二次强度训练,以200米间歇跑为主,快跑后即测脉率到达每分钟180次以上,等队员脉搏降到每分钟110~120次,再进行200米跑,跑4~5个。还有4—3—2—1的变速跑,即4就是400米、3就是300米、2就是200米、1就是100米,上述每个距离之间有100米的慢跑,要求慢跑100米在40秒之内跑完(间歇的慢跑)。在比赛前夕的训练,强度训练极为重要,一般以目标为准,要求到达各段的分段速度。

三速度训练

中长跑速度训练是必不可少的,透过平时严格的速度训练来提高频率、协调性、柔韧性。通常采用短距离变速跑、原地快速高抬腿、80米加速跑、150米重复跑、4×50米接力跑、行进间快频率小步跑变快速放松跑等练习。上述练习力求多种形式,每次练习时间不宜过长,多采用比赛形式进行,使运动员感兴趣,不觉枯燥。每周三次速度训练,总距离0.5~0.8公里。

四力量训练

中长跑运动员的力量表现为力量耐久力。力量耐久力能够在超多跑的练习中获得,根据少年儿童的生理发育特点采取小力量练习。因为儿童正在生长发育时期,如过早过多的用杠铃负重练习(并不排除杠铃),往往容易过早的被淘汰。我采用的训练方法一般是克服自身重量的各种跳跃练习、俯撑、摆动练习等手段。发展运动员的力量素质,数量不求多,但求精求严。

五技术训练

技术训练一般安排,柔韧性练习每次都有3~5分钟;灵活性练习每周两次,每次10分钟,采用5~8个栏架跳跃练习;节奏性练习每周一次,每次10分钟,采用跑栏板空。中长跑的技术训练比较枯燥,但又是重要环节,为保证他们牢固掌握正确合理的跑的技术,近年来我的做法是不单独安排技术训练课,而是坚持“基本技术天天练”。每次准备活动之后,安排3~5分钟的技术练习,矫正跑的技术及摆臂以及身体姿势等环节,训练时要求明确,示范正确,指导细致,队员精神、精力集中,效果较为明显。

具体训练计划:

常规准备活动(每一天):

一操场热身跑8圈

二自主拉伸拉伸韧带2分钟

三常规关节操

四专门练习

- 1.原地摆臂练习：两腿前后开立，躯干自然正直，大小臂屈成90度，手自然半握拳，两侧前后摆臂。前摆稍向内，不超过身体中线；后摆稍向外，手摆至髋部。
- 2.原地摆臂配合腰髋练习：原地摆臂练习配合腰髋转动，腰髋沿身体垂直轴扭转，左臂向后摆时，左髋向前中转动，异侧成自然的反向运动。
- 3.小步跑练习：上体姿势与原地摆臂动作相同，大腿稍抬起约45度，随即下压，小腿自然向前下方摆直，脚前掌快速向后扒地，随重心前移，用心伸展踝关节，以前脚掌蹬离地面。注意持续高重心和髋关节的伸展。；
- 4.高抬腿走练习：上体姿势与原地摆臂动作相同，以髋带大腿成水平，小腿自然下垂，支撑腿蹬伸充分，注意两臂与两腿协调配合。
- 5.高抬腿跑练习：上体姿势与原地摆臂动作相同，由高抬腿走过渡到高抬腿跑，注意动作的连续和节奏。
- 6.车轮跑练习：两腿交换蹬摆，充分折叠快速鞭打摆动，摆动腿摆至水平时，小腿由大腿带动做鞭打动作，前脚掌用心后扒着地，支撑腿充分蹬伸。注意两臂用心摆动配合。
- 7.后蹬跑练习：后蹬时支撑腿髋、膝、踝充分伸展用力，以脚趾蹬离地面。摆动腿屈膝向前摆动成水平，小腿自然下垂。注意两腿的蹬摆配合。
- 8.折叠跑练习：摆动腿大小腿用心折叠，大腿前摆，小腿顺惯性折叠，脚根靠近臀部，上体正直，两臂配合摆动。注意步幅小，频率快

9加速跑练习

五放松练习慢跑6圈加拉伸韧带5分钟

第一周训练计划

周一：一常规准备活动

二中长跑技术练习

1.着地缓冲技术的训练

(1)由前脚掌过渡到脚尖和由脚跟滚动过渡到指尖的慢步走，然后接快步走练习20~40米。

(2)小步跑接前脚掌滚动的加速跑练习20~40米。

(3)脚跟着地滚动到前脚攀的快步走接相同着地方式的加速跑练习30~60米。

(4)小幅度车轮跑接快速下压的加速跑练习30~60米。

(5)用前脚掌着地缓冲滚动至脚尖和用脚跟着地缓冲滚动至指尖的加速跑练习

60~150米。

2.蹬伸技术的训练、

(1)手扶栏杆做单腿支撑由上而下的蹬伸练习。

- (2)低重心弓箭步跨步走30~60米。
- (3)低重心的后蹬跑练习60~150米。 ;;;
- (4)后蹬跑接加速跑练习后蹬跑30~60米，加速跑60~100米。
- (5)单足跳接跨步跳然后接加速跑练习60~120米。
- (6)在完整的跑进过程中，进行迅速有力的蹬伸练习60~150米，并逐渐加大练习的距离。 ;;

3. 折叠前摆技术的训练

- (1)单腿支撑，后腿连续做折叠前摆练习。
- (2)由中速转入快速折叠跑30~60米。
- (3)快速折叠跑转入折叠高抬腿跑30~60米。
- (4)折叠高抬腿跑接折叠加速跑60~120米。

三放松练习慢跑6圈加拉伸韧带5分钟

周二：一常规准备活动

二速度训练100米*3（每个间隔2分钟）

200米*2（每个间隔2分钟）

400米*1

三放松练习慢跑6圈加拉伸韧带5分钟

周三：一常规准备活动

二变速跑一圈快一圈慢总距离12圈（前两个快跑速度在23S以内，后四个在25S以内，慢跑速度在40S以内）

跑完休息5分钟重复一次

三放松练习慢跑6圈加拉伸韧带5分钟

周四：一常规准备活动

二4圈计时跑(每圈控制在25S以内)

休息5分钟重复一次（每圈控制在26以内）

休息5分钟重复一次（每圈控制在27以内）

三放松练习慢跑6圈加拉伸韧带5分钟

周五：一常规准备活动

二素质练习

1沙坑收腹跳（15个*3）

2蛙跳练习（20M*3）

3障碍跳练习（5个障碍*5）

三放松练习

第二周训练计划

周一：一常规准备活动

二速度训练100米*3（每个间隔2分钟）

200米*3（每个间隔2分钟）

400米*2（每个间隔3分钟）

三放松练习慢跑6圈加拉伸韧带5分钟

周二：一常规准备活动

二速度训练100米200米400米200米100米每个间隔2分钟

一轮结束休息五分钟

第二轮：100米200米300米200米100米（每个间隔2分钟）

三放松练习

周三：一常规准备活动

二800米计时跑（3分50以内）*3（每个间隔5分钟）

三素质练习（拉人跑）

四放松练习

周四：一常规准备活动

二1500米匀速跑计时（6分50以内）*2（每个间隔10分钟）

三素质练习（提拉橡皮筋50米来*3）

四放松练习

周五一常规准备活动

二力量练习压杠铃

15公斤半蹲跳*3

20公斤半蹲起加20米加速跑*3

15公斤左右脚前后交叉跳*2

15公斤行进间弓箭步走来回20米*2

三跳跃练习障碍跳（5个障碍*5）

四放松练习

第三周训练计划

周一：一常规准备活动

二速度训练100米*3（每个间隔2分钟）

200米*2（每个间隔2分钟）

400米*2（每个间隔3分钟）

三放松练习慢跑6圈加拉伸韧带5分钟

周二：一常规准备活动

二速度训练变速跑一圈快一圈慢总距离12圈（前两个快跑速度在22以内，后四个在24以内，慢跑速度在38内）

跑完休息5分钟重复一次

三放松练习慢跑6圈加拉伸韧带5分钟

周三：一常规准备活动

二800米计时跑（3分40）*3（每个间隔5分钟）

三素质练习（拉人跑50米*4）

四放松练习

周四：一常规准备活动

二1500米匀速跑计时（6分30）*2（每个间隔10分钟）

三素质练习（提拉橡皮筋）

四放松练习

周五：一常规准备活动

二素质练习

1沙坑收腹跳（18个*3）

2蛙跳练习（20M*4）

3障碍跳练习（6个障碍*5）

三放松练习

第四周训练计划

周一：一常规准备活动

二速度训练100米*3（每个间隔2分钟）

150米*3（每个间隔2分钟）

200米*3（每个间隔3分钟）

三放松练习慢跑6圈加拉伸韧带5分钟

周二：一常规准备活动

二速度训练300米*5(每个间隔3分钟)

三素质训练障碍跳（6个障碍*10）

周三：一常规准备活动

二800米计时跑（3分40）*3（每个间隔5分钟）

三素质练习（拉人跑50米*4）

四放松练习

周四：一常规准备活动

二八分钟匀速跑

休息5分钟后3分钟快走

三素质练习（垫上）

四放松练习

周五：一常规准备活动

二力量练习压杠铃

15公斤半蹲跳*3

20公斤半蹲起加20米加速跑*3

15公斤左右脚前后交叉跳*2

15公斤行进间弓箭步走来回20米*2

三跳跃练习障碍跳（6个障碍*6）

四放松练习

中长跑训练计划（六）：

中长跑训练计划

小学生中长跑训练重要组成部分之一是全面身体素质训练，它的主要任务是提高运动员的身体各器官、系统的功能

，全面发展运动素质，培养运动员具有掌握运动技术的基本潜力。根据少年儿童的生理特点，进行全面素质训练，首先要求正确，而不求数量。

一一般耐力训练

中长跑的耐力训练，一般是以有氧耐力为主的跑的练习，是改善氧气输送系统和肌肉代谢的功能。一般耐力练习：通常采用3000米、4000米、5000米等距离，或用30分钟跑完一项长距离的练习，使运动员的脉率在每分钟150次至160次之间，同时注意呼吸有节奏（一步半呼、一步半吸或两步呼、两步吸）。

二专项耐力训练

专项耐力的训练是运动员在缺氧状况下的一种训练，也是提高专项成绩的一种手段。通常采用距离为300米、600米、1200米跑的练习，可用上述三个距离来检查400米、800米、1500米运动员的专项成绩，要求脉搏到达每分钟180次左右。每周的训练计划根据比赛日期和运动员的身体状态灵活安排。一般每四周循环一次，节奏为一小、一中、一大、一中。在训练周期内安排一至二次强度训练，以200米间歇跑为主，快跑后即测脉率到达每分钟180次以上，等队员脉搏降到每分钟110~120次，再进行200米跑，跑4~5个。还有4—3—2—1的变速跑，即4就是400米、3就是300米、2就是200米、1就是100米，上述每个距离之间有100米的慢跑，要求慢跑100米在40秒之内跑完（间歇的慢跑）。在比赛前夕的训练，强度训练极为重要，一般以目标为准，要求到达各段的分段速度。

三速度训练

中长跑速度训练是必不可少的，透过平时严格的的速度训练来提高频率、协调性、柔韧性。通常采用短距离变速跑、原地快速高抬腿、80米加速跑、150米重复跑、4×50米接力跑、行进间快频率小步跑变快速放松跑等练习。上述练习力求多种形式，每次练习时间不宜过长，多采用比赛形式进行，使运动员感兴趣，不觉枯燥。每周三次速度训练，总距离0.5~0.8公里。

四力量训练

中长跑运动员的力量表现为力量耐久力。力量耐久力能够在超多跑的练习中获得，根据少年儿童的生理发育特点采取小力量练习。因为儿童正在生长发育时期，如过早过多的用杠铃负重练习（并不排除杠铃），往往容易过早的被淘汰。我采用的训练方法一般是克服自身重量的各种跳跃练习、俯撑、摆动练习等手段。发展运动员的力量素质，数量不求多，但求精求严。

五技术训练

技术训练一般安排，柔韧性练习每次都有3~5分钟；灵活性练习每周两次，每次10分钟，采用5~8个栏架跳跃练习；节奏性练习每周一次，每次10分钟，采用跑栏板空。中长跑的技术训练比较枯燥，但又是重要环节，为保证他们牢固掌握正确合理的跑的技术，近年来我的做法是不单独安排技术训练课，而是坚持“基本技术天天练”。每次准备活动之后，安排3~5分钟的技术练习，矫正跑的技术及摆臂以及身体姿势等环节，训练时要求明确，示范正确，指导细致，队员精神、精力集中，效果较为明显。

具体训练计划：

常规准备活动（每一天）：

一操场热身跑8圈

二自主拉伸拉伸韧带2分钟

三常规关节操

四专门练习

1.原地摆臂练习：两腿前后开立，躯干自然正直，大小臂屈成90度，手自然半握拳，两侧前后摆臂。前摆稍向内，不超过身体中线；后摆稍向外，手摆至髋部。

- 2.原地摆臂配合腰髋练习：原地摆臂练习配合腰髋转动，腰髋沿身体垂直轴扭转，左臂向后摆时，左髋向前中转动，异侧成自然的反向运动。
 - 3.小步跑练习：上体姿势与原地摆臂动作相同，大腿稍抬起约45度，随即下压，小腿自然向前下方摆直，脚前掌快速向后扒地，随重心前移，用心伸展踝关节，以前脚掌蹬离地面。注意持续高重心和髋关节的伸展。；
 - 4.高抬腿走练习：上体姿势与原地摆臂动作相同，以髋带大腿成水平，小腿自然下垂，支撑腿蹬伸充分，注意两臂与两腿协调配合。
 - 5.高抬腿跑练习：上体姿势与原地摆臂动作相同，由高抬腿走过渡到高抬腿跑，注意动作的连续和节奏。
 - 6.车轮跑练习：两腿交换蹬摆，充分折叠快速鞭打摆动，摆动腿摆至水平时，小腿由大腿带动做鞭打动作，前脚掌用心后扒着地，支撑腿充分蹬伸。注意两臂用心摆动配合。
 - 7.后蹬跑练习：后蹬时支撑腿髋、膝、踝充分伸展用力，以脚趾蹬离地面。摆动腿屈膝向前摆动成水平，小腿自然下垂。注意两腿的蹬摆配合。
 - 8.折叠跑练习：摆动腿大小腿用心折叠，大腿前摆，小腿顺惯性折叠，脚根靠近臀部，上体正直，两臂配合摆动。注意步幅小，频率快
 - 9加速跑练习
- 五放松练习慢跑6圈加拉伸韧带5分钟

更多参考资料 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/cankao/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发