



PacePlan 跑步综合分析报告

1. 跑者能力分析

你目前38岁，175cm、75kg，每周跑步6次，已经完成过全程马拉松，最近成绩为4:15:00。

- 4:15:00的全程马拉松平均配速约为6:02/公里。
- 跑进4:08:00需要平均配速约为5:52.7/公里。实战中应尽量稳定在5:52-5:53/公里。
- 目标比近期成绩快约7分钟，平均每公里需要提升约9秒。
- Garmin估算的VO₂Max为48，说明你的有氧能力基础不错。它反映身体在高强度运动时利用氧气的能力，但不是比赛成绩的直接预测值。
- 全程马拉松成绩还受耐力、补给、配速控制、肌肉抗疲劳能力、天气和赛道影响。近期4:15:00比单独的VO₂Max更能反映你的当前比赛能力。

你的优势：

- 每周6次跑步，跑步频率稳定，身体已经有一定跑步适应。
- 有全程马拉松完赛经验，知道后半程疲劳和补给的重要性。
- VO₂Max与当前成绩相比有一定潜力，说明训练执行得当时，仍有提升空间。
- 目标只需提升约3%，不是跨越式提速。

最需要提升的方面：

- 提升5:52-5:53/公里附近的耐力，而不是只练短距离速度。

- 提高30公里后维持动作和节奏的能力。
- 在长距离跑中反复测试SiS GO能量胶、官方运动饮料和饮水节奏。
- 改善跑步经济性。简单说，就是用更少的力跑出同样配速。
- 避免把每次轻松跑跑成中等强度。真正的轻松跑，是高质量训练和长距离跑的基础。

建议训练配速以平路、气温较舒适、身体状态正常时为参考：

- 轻松跑、恢复跑：6:35-7:15/公里。
- 长距离跑轻松段：6:30-7:05/公里。
- 稳态跑：6:10-6:25/公里。
- 目标马拉松配速：5:52-5:53/公里，训练中可放宽到5:53-6:00/公里。
- 节奏跑：5:30-5:40/公里。
- 400米-1000米间歇：4:55-5:15/公里，重点是动作稳定，不是冲刺。

💡 目标马拉松配速不是每次训练都要碰到的速度。真正决定4:08能否实现的，是轻松跑是否足够轻松、长距离跑是否补给到位。

2. 训练基础知识

术语说明

- 轻松跑：保持可以顺畅说话的轻松强度，是最基础的训练。主要用于积累有氧能力和跑量，不追求速度。
- 恢复跑：比普通轻松跑更慢、更放松，用于缓解腿部疲劳并促进恢复，不额外增加身体负担。
- 配速：跑完单位距离所需的时间，通常写成分:秒/公里。例如5:30/公里表示每公里用时5分30秒。
- 马拉松配速（M配速）：全程马拉松目标成绩对应的平均配速。训练重点是用稳定体感长时间维持节奏。

- 节奏跑（乳酸阈值跑）：以“有压力但仍可控制”的强度连续跑20-40分钟，用于提高乳酸阈值和持续高速能力。
- 间歇跑：快速跑与慢跑恢复交替进行的训练，例如快速跑1公里后慢跑3分钟。主要提升VO₂Max、心肺能力和速度耐力。
- 加速跑：通常在轻松跑后进行15-20秒平稳加速，不是全力冲刺。用于改善跑姿、步频和神经肌肉协调。
- 坡道重复跑：用力上坡45-90秒，再慢跑下坡恢复。用于提高腿部力量、跑姿稳定性和心肺能力。
- 渐进跑：前段以轻松配速开始，随后逐段提速，最后一段跑得最快。重点是学会控制配速并在疲劳中提速。
- 中长距离跑：距离介于日常轻松跑和周末长距离跑之间，通常安排在周中，用于进一步提升耐力并分散长距离训练负荷。
- 背靠背长距离跑：连续两天安排较长距离，用于训练疲劳状态下的稳定跑动能力。更适合有经验的跑者，必须留足恢复时间。
- 减量周：通常每3-4周主动降低跑量或强度，让身体吸收前几周的训练刺激并降低过度训练风险。
- 赛前减量：比赛前1-2周逐步减少跑量，在消除累积疲劳的同时保留速度感和腿部活力。
- LSD长距离慢跑：以可以交谈的轻松配速持续较长时间，用于提升耐力、脂肪供能能力和长时间跑动的心理适应。
- 负分段：后半程比前半程跑得更快的配速策略。适合冲击个人最好成绩，但前半程必须克制。
- Zone 2（二区）：约为最大心率60%-70%的有氧强度，常用于轻松跑和长距离跑，帮助提升有氧耐力和脂肪供能能力。

训练负荷与恢复

训练负荷由跑量、配速、间歇次数、地形、气温和恢复情况共同决定。

这份计划每周通常有三类压力：

- 周三：间歇跑或速度维持训练。
- 周五：节奏跑或马拉松配速跑。
- 周日：长距离跑，后期加入目标配速段和补给模拟。

其余训练日必须跑轻松。轻松跑不等于随便跑，而是为关键训练积累状态。

周一安排完全休息。休息不是偷懒，而是让心肺、肌肉、肌腱和神经系统完成恢复。没有恢复，训练刺激就难以转化为能力提升。

如果周三训练后双腿持续沉重、睡眠变差、静息状态明显疲劳，优先这样调整：

- 周三间歇少做1-2组。
- 周五质量课改成轻松跑。
- 周日长距离跑保留，但取消目标配速段。
- 不要把漏掉的训练挪到周一补做。

安全训练要点

- 每次质量课前至少慢跑10-15分钟，并完成踝关节、髋部和腿后侧动态活动。
- 间歇跑和节奏跑结束后，至少慢跑8-10分钟冷身。
- 高温、闷热、空气湿度大时，不要硬追配速。优先看呼吸、心率和体感。
- 局部刺痛、跛行、关节肿胀、胸痛、头晕、异常气短时，应立即停止训练。
- 不要在疲劳状态下尝试新的跑鞋、能量胶、盐丸或咖啡因产品。

⚠ 连续两天出现明显疲劳、睡眠变差或跑姿变形时，取消下一次质量课，比硬撑更有利于全马成绩。

3. 你的专属训练计划

以下计划按2026年8月3日周一启动，2026年9月27日周日作为比赛日设计。若实际比赛日期不同，将第8周整体平移到比赛周即可。

计划默认你过去4周的平均跑量已接近50公里，且近期已经能轻松完成16公里长距离跑。

如果你近期平均跑量只有40-49公里：

- 周二、周四、周六轻松跑各减少1公里。
- 周日长距离跑减少2公里。

- 间歇跑每次减少1组。
- 配速不必更快，优先保证恢复。

如果近期平均跑量低于40公里，或近6周没有完成过16公里长跑，不建议直接执行第5周和第6周的长距离跑量。应优先建立基础跑量，并将全马目标调整为更稳妥的成绩目标。

所有表格中的距离均包含热身和冷身。每周周一完全休息，不安排跑步训练。

第1周

- 本周目标：重新建立结构化训练节奏，先让身体适应节奏跑、短间歇和16公里长距离跑。
- 执行要点：本周质量训练都要留余力。不要因为前几天感觉好，就把周日长距离跑跑成比赛。

星期	训练目的	距离 (km)	时间 (分钟)	配速 (min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周二	建立有氧基础	7	50-55	6:45-7:15	轻松跑6公里+20秒加速跑×4	肩颈放松，加速跑平稳提速，不冲刺	正常饮水即可；跑后做小腿和臀部拉伸
周三	激活速度与步频	9	58-65	热身6:45-7:15；快段4:55-5:05	2公里热身+跑姿练习+400米×6，组间400米慢跑+冷身	快段保持步幅自然，最后1组不冲刺	训练前不要空腹；气温高时减少1组
周四	促进恢复	7	50-55	7:05-7:40	恢复跑	呼吸轻松，可完整说话	如双腿沉重，可改为6公里慢跑
周五	提高乳酸阈值	8	50-56	热身6:40-7:10；节奏段5:35-5:45	2公里热身+4公里节奏跑+2公里冷身	节奏段呼吸偏重，但动作应稳定	跑后30-60分钟补充碳水和蛋白质
周六	保持跑步频率	5	35-40	6:50-7:25	轻松跑	步幅小一些，脚落在身体重心下方	不做额外速度训练，给周日留体力

星期	训练目的	距离 (km)	时间 (分钟)	配速 (min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周日	适应长时间跑动	16	105-115	6:35-7:05	全程轻松长距离跑	前12公里克制配速，后4公里仍能轻松说短句	水和官方运动饮料合计400-750ml/小时，15-20分钟小口补；30、60、90分钟各1包SiS GO能量胶；45、75分钟用官方运动饮料替代一次水，按标签补电解质

- 训练检查：
 - 周三400米间歇的后两组不应明显掉速。
 - 周五节奏跑结束后，应还能慢跑冷身。
 - 周日16公里后，次日正常走路不应出现明显跛行或关节疼痛。
- 本周术语：
 - 轻松跑：呼吸平稳，可以完整说话的跑步强度。
 - 加速跑：短时间平稳提速，用于改善步频和动作协调，不是全力冲刺。
 - 间歇跑：快速跑和恢复慢跑交替进行的训练。
 - 节奏跑：略吃力但可以稳定维持的持续跑，用于提高耐力速度。
 - 恢复跑：比轻松跑更慢，用来促进血液循环和恢复。
 - 长距离跑：以轻松强度持续较长时间的跑步，用于建立全马耐力。

第2周

- 本周目标：增加马拉松配速接触时间，并将长距离跑提升至18公里。

- 执行要点：周五马拉松配速跑要追求稳定，不要前快后崩。周日后段的稳态跑只做“略快”，不做“硬顶”。

星期	训练目的	距离 (km)	时间 (分钟)	配速 (min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周二	巩固有氧能力	8	55-61	6:40-7:10	轻松跑+20秒加速跑×6	加速时抬头平视，摆臂向后，不耸肩	跑后做臀桥和小腿提踵各2组
周三	提升速度耐力	10	64-71	热身6:40-7:10；800米5:05-5:15	2公里热身+800米×5，组间400米慢跑+冷身	每组配速尽量一致，宁可前慢后稳	热身不足时不进入快段；天气闷热可改4组
周四	恢复与放松	7	50-55	7:05-7:40	恢复跑+髋部灵活性练习	脚步轻，避免大步跨出去	若小腿紧张，减少跑量1公里
周五	熟悉目标配速	9	56-62	热身6:40-7:10；配速段5:53-6:00	2公里热身+5公里马拉松配速跑+2公里冷身	重点是放松和均匀，不要盯表频繁加速	跑前可少量补充碳水，如香蕉或面包
周六	维持恢复节奏	5	35-40	6:50-7:25	轻松跑	跑完感觉应比开始时更松	晚上优先保证睡眠
周日	延长耐力时间	18	118-130	整体6:35-7:10；后4公里6:10-6:20	前14公里轻松跑，后4公里稳态跑	后4公里只略微提速，呼吸不能失控	水和官方运动饮料合计400-750ml/小时；30、60、90、120分钟各1包SiS GO能量胶；45、75、105分钟小口喝官方运动饮料，按标签补电解质

- 训练检查：
 - 周五5公里马拉松配速跑应能稳定完成，不出现明显加速或掉速。
 - 周日后4公里能够提速，但结束时不应有冲刺感。
 - 周一休息后，双腿应比周日当晚更轻松。

- 本周术语：
 - 马拉松配速跑：以目标全程马拉松配速连续跑，用于熟悉比赛节奏。
 - 稳态跑：比轻松跑快，但明显低于节奏跑强度的持续跑。

第3周

- 本周目标：把周跑量提高到本阶段较高水平，并在20公里长距离跑中测试后段目标配速。
- 执行要点：这是第一次在长距离跑后段加入较长的目标配速段。若天气热、腿部沉重或补给不适，后5公里改为轻松跑。

星期	训练目的	距离 (km)	时间 (分钟)	配速 (min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周二	保持有氧跑量	8	55-61	6:40-7:10	轻松跑+20秒加速跑×6	上身稳定，步频自然，不刻意跨大步	正常饮水；跑后放松臀部和髂腰肌
周三	提升长间歇能力	11	68-75	热身6:40-7:10；1000米5:05-5:15	2.5公里热身+1000米×4，组间400米慢跑+冷身	前两组保守，后两组保持动作完整	如第3组已明显喘乱，取消第4组
周四	促进恢复	8	56-63	7:00-7:40	恢复跑	双脚落地轻，不追求速度	跑后做踝关节活动和腘绳肌拉伸
周五	提高持续节奏能力	10	60-67	热身6:40-7:10；快段5:30-5:40	2公里热身+3公里×2节奏跑，组间慢跑2分钟+冷身	第一段不要跑快，第二段维持姿势和呼吸	训练后补充碳水和20-30克蛋白质
周六	为长距离跑蓄力	5	35-40	6:50-7:25	轻松跑	保持轻松，结束时不要累	提前准备周日能量胶和饮料

PacePlan							
星期	训练目的	距离 (km)	时间 (分钟)	配速 (min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周日	提升后程专项耐力	20	130-142	整体6:30-7:05；后5公里5:55-6:00	前15公里轻松跑，后5公里负分段至目标马拉松配速附近	后5公里以动作稳定为标准，不以咬牙顶住为标准	水和官方运动饮料合计400-750ml/小时；30、60、90、120分钟各1包SiS GO能量胶；运动饮料从45分钟开始交替小口补充，按标签补电解质

- 训练检查：
 - 周三1000米间歇不应跑成冲刺。
 - 周五第二个3公里节奏段，配速下降不应超过前一段太多。
 - 周日后5公里如果无法维持动作，就不必强行追求目标配速。
- 本周术语：
 - 巡航间歇：用较短恢复把多个节奏跑片段连接起来，训练持续耐力。
 - 负分段：后半段比前半段跑得更快，但提速应平稳而不是突然冲刺。

第4周

- 本周目标：主动回收疲劳，保持速度感觉，不继续硬堆跑量。
- 执行要点：本周总跑量下降，但不是完全放松。周三变速跑和周日分段配速都应控制在可恢复范围内。

星期	训练目的	距离 (km)	时间 (分钟)	配速 (min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周二	放松与恢复	7	48-54	6:45-7:15	轻松跑+20秒加速跑×4	加速跑只找节奏，不追速度	晚上尽量保证7-9小时睡眠

PacePlan							
星期	训练目的	距离 (km)	时间 (分钟)	配速 (min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周三	保持速度转换能力	9	58-64	快段5:10-5:20；慢段6:50-7:20	2公里热身+2分钟快跑×8，快慢各2分钟交替+冷身	快段放松跑，不要憋气	如天气炎热，改为6组
周四	加快恢复	7	50-55	7:05-7:40	恢复跑	双臂摆动自然，脚步轻快	跑后做15分钟髋部和小腿放松
周五	巩固目标配速	8	50-56	热身6:40-7:10；配速段5:53-6:00	2公里热身+4公里马拉松配速跑+2公里冷身	配速段应比上周更轻松	如果疲劳未消退，改为8公里轻松跑
周六	维持跑感	5	35-40	6:50-7:25	轻松跑	不加速，不爬坡	正常饮水，早睡
周日	长距离专项练习	19	125-135	整体6:35-7:05；配速段5:53-6:00	11公里轻松跑+3公里马拉松配速+1公里轻松+3公里马拉松配速+1公里冷身	配速段动作要松，间隔1公里必须放慢	水和官方运动饮料合计400-750ml/小时；30、60、90、120分钟各1包SiS GO能量胶；45、75、105分钟补官方运动饮料，按标签补电解质

- 训练检查：
 - 本周结束时应感觉比第3周更有精神，而不是更疲劳。
 - 周日两个3公里目标配速段之间，1公里轻松跑应能把呼吸降下来。
 - 如果本周仍然持续疲劳，第5周周三间歇减少1组。
- 本周术语：
 - 变速跑：按时间交替快跑和慢跑，用于训练配速变化能力。
 - 分段配速：把目标配速拆成多个片段完成，中间用轻松跑恢复。

第5周

- 本周目标：进入专项高峰周，重点验证长距离跑中的目标配速和补给。
- 执行要点：本周不追求每次都跑得快。真正的重点是周日25公里中两个4公里马拉松配速段的稳定性。

星期	训练目的	距离 (km)	时间 (分钟)	配速 (min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周二	维持有氧能力	8	55-61	6:40-7:10	轻松跑+20秒加速跑×6	加速时保持身体直立，不要后仰	跑后做肾桥、深蹲和提踵各2组
周三	提高速度耐力	11	68-74	热身6:40-7:10； 1000米5:05-5:15	2.5公里热身+1000米×5，组间400米慢跑+冷身	每组保持稳定，不以最后一组冲刺为目标	若动作散乱，最后1组取消
周四	恢复与积累	8	56-63	7:00-7:40	恢复跑	让心率和呼吸自然下降	跑后适量补碳水，避免低能量状态
周五	保持专项节奏	10	62-68	热身6:40-7:10；配速段5:53-6:00	2公里热身+4公里马拉松配速跑+4公里冷身	配速段保持均匀，结束时仍留余力	不要额外加跑，周日才是本周重点
周六	减少疲劳	5	35-40	6:50-7:25	轻松跑	跑完应感觉轻松	提前准备周日饮料、能量胶和路线

PacePlan							
星期	训练目的	距离 (km)	时间 (分钟)	配速 (min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周日	验证全马专项耐力	25	162-175	整体6:30-7:05；配速段5:53-6:00	14公里轻松跑+4公里马拉松配速+1公里轻松+4公里马拉松配速+2公里轻松冷身	两段目标配速都要克制，第二段不允许冲快	水和官方运动饮料合计400-750ml/小时；30、60、90、120、150分钟各1包SiS GO能量胶；官方运动饮料在45、75、105、135分钟交替补充，按标签补电解质

- 训练检查：
 - 周三1000米间歇完成后，周四应能轻松跑，不应出现关节疼痛。
 - 周日两个4公里目标配速段的平均配速应接近，不应前快后崩。
 - 如果周日出现明显胃胀、反酸或腹痛，记录能量胶和饮料时间，下周调整补给间隔。
- 本周术语：
 - 专项长距离跑：在长距离跑中加入目标比赛配速和补给练习，模拟全马后程需求。

第6周

- 本周目标：完成本周期最长的30公里比赛模拟，重点不是创训练配速，而是完成节奏、补给和动作控制。
- 执行要点：周三不再做高强度间歇，为周日30公里留出恢复空间。周日如果18公里后双腿明显沉重，取消第二个5公里目标配速段。

星期	训练目的	距离 (km)	时间 (分钟)	配速 (min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周二	轻松维持跑量	7	48-53	6:45-7:15	轻松跑+20秒加速跑×4	动作自然，跑后不要额外加练	睡眠优先，避免熬夜
周三	保留步频与跑感	10	68-74	6:35-7:05；加速跑不看配速	轻松跑+100米放松跑×6	100米只提高步频，不冲刺，不产生乳酸堆积感	正常饮水；不做力量大重量训练

PacePlan							
星期	训练目的	距离 (km)	时间 (分钟)	配速 (min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周四	恢复与放松	7	50-55	7:05-7:40	恢复跑	跑姿轻松，脚步声音尽量小	如有疲劳，可改为6公里
周五	提醒目标节奏	8	50-56	热身6:40-7:10；配速段5:53-6:00	2公里热身+4公里马拉松配速跑+2公里冷身	不要因为状态好而加长配速段	跑后补充碳水和蛋白质，晚上早睡
周六	为30公里蓄力	4	28-32	6:55-7:30	非常轻松跑	全程放松，跑完像没练一样	提前准备能量胶、饮料和天气方案
周日	全马比赛模拟	30	195-215	整体6:30-7:10；配速段5:53-6:00	16公里轻松跑+5公里马拉松配速+1公里轻松+5公里马拉松配速+3公里轻松冷身	这是模拟，不是比赛。后半程优先保持姿势和补给，动作散乱就取消第二段配速跑	水和官方运动饮料合计400-750ml/小时；30、60、90、120、150、180分钟各1包SiS GO能量胶；官方运动饮料从45分钟起交替小口补充，按标签补电解质，不要一次猛灌

- 训练检查：
 - 30公里跑后24小时内可以疲劳，但不应出现局部疼痛、跛行或明显关节肿胀。
 - 记录每一包能量胶的时间、饮水量、胃部反应和后程精神状态。
 - 若30公里后恢复不佳，第7周进一步减少周三训练量，不补跑。
- 本周术语：
 - 比赛模拟：尽量按照比赛日的配速、补给、装备和起跑时间完成关键训练，用于发现问题。

✔ 如果30公里完成后48小时内疲劳明显下降，步态正常且没有疼痛，说明你的全马专项准备进入了较好状态。

第7周

- 本周目标：进入减量期，降低总跑量，让疲劳消退，同时保留目标配速感觉。

- 执行要点：本周最常见的错误是因为焦虑而补跑。现在的任务是恢复，不是继续堆训练。

星期	训练目的	距离 (km)	时间 (分钟)	配速 (min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周二	保持轻松跑感	7	48-53	6:45-7:15	轻松跑+20秒加速跑×4	加速跑只为唤醒步频	不加力量大重量，不熬夜
周三	维持节奏能力	9	55-62	热身6:40-7:10；1000米5:20-5:30	2公里热身+1000米×3，组间400米慢跑+冷身	全程留余力，不追求速度纪录	若双腿沉重，改为9公里轻松跑
周四	促进恢复	6	42-47	7:05-7:40	恢复跑	呼吸轻松，避免上坡硬顶	跑后做轻柔拉伸
周五	维持目标配速记忆	7	44-49	热身6:40-7:10；配速段5:53-6:00	2公里热身+3公里马拉松配速跑+2公里冷身	配速段应感到可控，不要练到累	提前确定比赛装备和补给携带方式
周六	保持节奏	4	28-32	6:55-7:30	非常轻松跑	小步幅，轻脚落地	正常饮水，保证碳水摄入
周日	保留长跑感觉	18	118-130	整体6:30-7:10；后4公里5:53-6:00	前14公里轻松跑，后4公里目标马拉松配速	后4公里只做唤醒，不要跑成测试赛	水和官方运动饮料合计400-700ml/小时；30、60、90分钟各1包SiS GO能量胶；45、75分钟用官方运动饮料替代一次水，按标签补电解质

- 训练检查：
 - 本周结束时，精神状态和睡眠应逐步变好。
 - 周日后4公里目标配速应感觉顺畅，而不是需要咬牙坚持。
 - 比赛前一周不尝试减重，不进行大重量腿部力量训练。
- 本周术语：
 - 减量期：比赛前主动减少跑量，让疲劳消退，同时保留少量速度刺激的阶段。

⚠ 本周任何一次疲劳都不靠加跑补回。少跑一点不会毁掉比赛，恢复不足才会。

第8周

- 本周目标：保持放松，完成比赛周唤醒，并在周日执行稳定的负分段全马策略。
- 执行要点：赛前训练只为保持身体灵活。所有“想多跑一点”的冲动，都留给比赛当天。

星期	训练目的	距离 (km)	时间 (分钟)	配速 (min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周二	保持轻松跑感	6	42-47	6:50-7:20	轻松跑+20秒加速跑×4	加速跑放松、轻快，结束时有余力	正常饮水，晚上保证睡眠
周三	唤醒节奏	7	45-51	热身6:45-7:15； 800米5:20-5:30	2公里热身+800米×3，组间400米慢跑+冷身	快段只找节奏，不冲刺	跑后补充正常正餐，不节食
周四	保持活动度	5	35-39	7:00-7:30	轻松跑	全程轻松，避免爬坡和加速	检查比赛鞋、袜子、号码布和能量胶
周五	促进血液循环	4	28-31	7:00-7:35	非常轻松跑	跑完腿部应更松，而不是更累	开始提高主食比例，避免高油高纤维食物
周六	赛前唤醒	3	21-24	7:05-7:35	轻松跑+15秒加速跑×3	只活动身体，不追配速	提前准备早餐、补给和衣物；尽量早睡

星期	训练目的	距离(km)	时间(分钟)	配速(min/km)	训练内容	动作与体感要点	补给与注意事项
周日	全程马拉松比赛	全程马拉松	246-248	均配速5:52-5:53	0-5公里控制在5:56-5:58；5-30公里稳定在5:50-5:53；30-35公里维持5:51-5:55；35公里后若动作稳定再逐步提速	前5公里必须克制。半程前感觉应偏轻松，35公里后再决定是否加速	赛前2-3小时补充75-150克易消化碳水并小口饮水；25、55、85、115、145、175分钟各1包SiS GO能量胶；205分钟可根据肠胃和官方运动饮料摄入决定是否补第7包；水和官方运动饮料合计400-750ml/小时，交替小口补，官方运动饮料按标签补电解质

- 训练检查：
 - 前5公里不因为人群和兴奋感而跑快，是全场最重要的配速纪律。
 - 如果30公里后仍能保持摆臂、步频和呼吸节奏，才考虑逐步提速。
 - 完赛后先补液、补碳水、保暖和步行放松，24小时内不安排跑步训练。
- 本周术语：
 - 赛前唤醒跑：比赛前进行的短距离轻松跑，用于保持身体灵活和跑步节奏，不制造疲劳。

4. 长距离跑补给

你的体重为75kg，周日长距离跑预计用时约1小时45分钟-3小时35分钟，全程马拉松目标用时约4小时08分钟。补给应从“感觉饿了再吃”改为“提前按计划吃”。

碳水补充原则

长距离跑和全程马拉松中，每小时30-60克碳水可以作为一般起点。

对你来说，建议这样执行：

- 16-20公里长距离跑：先以每小时30-40克碳水为目标。
- 25-30公里长距离跑：建议每小时35-50克碳水。

- 全程马拉松：建议每小时35-50克碳水，根据官方运动饮料中的碳水含量调整。
- SiS GO Isotonic Energy Gel每包约22克碳水。
- 每30分钟吃1包SiS GO能量胶，约等于每小时44克碳水。
- 如果同时饮用含碳水的官方运动饮料，总碳水不要机械叠加到过高。应根据产品标签计算总量。

比赛日建议携带至少6包SiS GO能量胶，第7包作为后程备选。

建议比赛日补给节奏：

- 起跑前2-3小时：摄入1-2克/公斤碳水，即约75-150克易消化碳水。
- 可以选择白面包、米饭、粥、香蕉、低脂面条等平时吃过的食物。
- 起跑前15分钟，如训练中已测试且肠胃能接受，可补半包或1包能量胶。
- 起跑后25分钟开始第一包能量胶。
- 之后每30分钟左右补1包。
- 205分钟左右是否补第7包，取决于肠胃状态、官方运动饮料摄入量和剩余比赛时间。

不要等到明显饥饿、头晕或双腿发空再补胶。那时补给往往已经滞后。

饮水与电解质

饮水量存在较大个体差异，受气温、湿度、出汗量、衣物和配速影响。

建议把水和官方运动饮料合计控制在每小时400-750ml作为起点：

- 气温较低、出汗少时，饮水量可以更低。
- 气温达到25°C以上、湿度大、出汗明显时，饮水量可能需要提高。
- 不要因为担心脱水而一次性猛灌。
- 不要把水和运动饮料当成两份独立任务。运动饮料应替代一部分饮水。
- 每15-20分钟小口补水更容易被肠胃接受。

官方运动饮料通常含有一定电解质，尤其是钠。使用时注意：

- 按赛事提供浓度或产品标签饮用。
- 不要自行加浓饮料。
- 不要在没有测试过的情况下，额外叠加盐丸。
- 如果长跑后衣服上有明显白色盐渍、抽筋频繁或体重变化明显，可以在后续训练中记录并调整补给方案。

你可以在一次20公里以上长跑前后称体重，帮助判断出汗量。大致计算方式是：

失水量约等于跑前后体重差，加上跑中饮水量，再减去排尿量。

不需要在跑步过程中把所有失水完全补回来。重点是避免明显口渴、头晕、胃胀和异常体重增加。

肠胃训练

能量胶和运动饮料不仅是补充能量，也需要训练肠胃适应。

- 所有比赛日使用的能量胶，都应在训练中至少测试2-3次。
- 长距离跑时尽量按比赛节奏吃胶。
- 观察是否有胃胀、反酸、腹痛、腹泻或口渴异常。
- 出现肠胃不适时，优先调整补给频率、饮水量和吞咽速度，不要立刻增加更多产品。
- 比赛当天不要首次尝试新口味、新品牌、新咖啡因胶或盐丸。

5. 提升表现的关键

跑步经济性

跑步经济性可以理解为：同样的配速下，身体消耗更少的能量。

对你来说，最有效的做法是：

- 每周安排1-2次20秒加速跑，保持步频和动作弹性。
- 轻松跑时避免大步跨出去，脚落地位置尽量接近身体重心下方。
- 上身保持轻微前倾，不塌腰，不耸肩。
- 摆臂向后，不要横向甩臂。
- 长距离跑后半程主动缩短步幅，维持步频，避免疲劳后“坐着跑”。

力量训练

力量训练可以帮助你30公里后维持跑姿，减少动作散乱。

第1-5周每周安排2次，放在周二和周四轻松跑后完成。每次15-25分钟即可。

推荐动作：

- 深蹲或杯式深蹲：2组，每组8-12次。
- 分腿蹲：2组，每侧8-10次。
- 臀桥或单腿臀桥：2组，每组10-12次。
- 小腿提踵：2-3组，每组12-15次。
- 平板支撑：2组，每组30-45秒。
- 死虫式或鸟狗式：2组，每侧8-10次。

注意事项：

- 不练到力竭。
- 不追求大重量。
- 周日长距离跑前48小时，不安排高负荷下肢力量训练。
- 第6周只保留一次轻量力量训练。

- 第7周和第8周不再做会引起酸痛的下肢力量训练。

睡眠与恢复

恢复质量决定训练能否真正转化为比赛能力。

- 尽量保证每晚7-9小时睡眠。
- 长距离跑和质量课当晚，优先保证睡眠而不是加班或熬夜。
- 高强度训练后1小时内，可补充约75-90克碳水和20-30克蛋白质。
- 周一休息日可以散步、做轻柔拉伸或筋膜球放松，但不进行高强度交叉训练。
- 如果连续两天晨起疲劳明显，优先减少训练量，不要靠咖啡硬撑。

高温应对

本计划开始时间在夏季，训练中可能遇到高温或闷热天气。

气温达到25°C以上或湿度较高时：

- 尽量选择清晨或夜间训练。
- 轻松跑和长距离跑优先看体感，不必强行追配速。
- 质量课可以减少1-2组，或将节奏跑距离缩短1-2公里。
- 使用阴凉路线、补水点多的路线，避免中午暴晒。
- 头晕、发冷、恶心、异常心慌或意识不清时，应立即停止运动并寻求帮助。

💡 高温天完成“合适强度”的训练，比在热天硬顶目标配速更有训练价值。

体重与营养

75kg的体重本身不需要在8周内被当成主要问题。

为了支持高质量训练和恢复，比赛前3周不建议刻意节食或快速减重。能量不足会影响训练完成度，也会增加肌肉流失和恢复变差的风险。

如果长期希望健康减脂，应满足以下前提：

- 不影响训练完成和睡眠。
- 每天蛋白质摄入约1.6-2.0克/公斤体重，即约120-150克。
- 保留力量训练，避免只靠大量跑步和过度节食。
- 采用缓慢、可持续的方式，而不是比赛前突击减重。

减脂不必然直接换来成绩提升。对目前阶段来说，稳定训练、睡眠和补给更重要。

6. 目标可行性

判断：**有挑战但有机会。**

支持目标的因素：

- 目标4:08:00比近期4:15:00快约7分钟，提升幅度存在现实基础。
- 你已经有全程马拉松完赛经验，不是从零开始备赛。
- 每周6次跑步说明你具备较好的训练频率基础。
- Garmin VO₂Max为48，说明有氧能力仍有挖掘空间。
- 计划中加入了目标配速、长距离跑、补给模拟和赛前减量，训练方向与目标匹配。

让目标存在挑战的因素：

- 8周周期较短，无法通过短时间堆跑量解决所有问题。

- 目标配速5:52-5:53/公里，需要在30公里后仍然稳定维持。
- 近期周跑量、长距离跑完成情况、比赛赛道和天气没有提供，会影响最终发挥。
- 夏季训练的高温疲劳可能影响关键课完成质量。

第5周和第6周是判断比赛策略的重要节点。

如果你能做到以下几点：

- 25公里长距离跑中的两个4公里目标配速段稳定完成。
- 30公里比赛模拟中完成至少一个5公里目标配速段。
- 补给后没有明显胃胀、反酸或腹痛。
- 30公里后48小时内恢复正常，没有疼痛和跛行。

那么比赛日可以执行4:08:00的配速策略。

如果第6周30公里训练中出现以下情况：

- 18公里前就明显掉速。
- 目标配速段无法维持。
- 补给导致明显肠胃问题。
- 跑后疼痛持续超过48小时。

则比赛日建议调整为更稳妥的4:12:00-4:18:00，并在比赛后增加8-12周系统训练，再冲击4:08:00。

比赛日最重要的不是前半程跑出多快，而是35公里后还能否维持动作、补给和节奏。前5公里保守，后半程稳定提速，比一开始硬顶5:52/公里更容易跑出好成绩。

7. 总结

最重要的三点：

1. 轻松跑必须真正轻松。周三、周五和周日才是关键训练，其余跑步为恢复服务。
2. 长距离跑必须练补给。SiS GO能量胶、官方运动饮料、饮水量和进食时间都要在训练中反复测试。
3. 第6周30公里后进入减量期。比赛前不要补跑、不要突击减重、不要尝试新装备或新补给。

你已经具备冲击4:08:00的基础。接下来最需要做的不是每次都跑得更狠，而是按节奏完成训练、恢复和补给。把前半程的克制留给比赛，把后半程的力量留给自己。

本报告仅供训练参考，不能替代医生的诊断或治疗。训练中如出现疼痛或伤病迹象，应立即停止跑步并咨询医疗专业人员。

比赛日策略

1. 跑者能力分析

你38岁，175cm、75kg，每周跑步6次，已有全程马拉松完赛经验，最近一次全程成绩为4:15:00。

- 近期全程马拉松平均配速约为6:02-6:03/公里。
- 跑进4:08:00需要平均配速约5:52-5:53/公里。
- 目标比近期成绩快7分钟，平均每公里需要快约9-10秒。
- 8周训练中已经完成目标马拉松配速训练、25公里专项长距离跑、30公里比赛模拟和赛前减量，比赛专项准备方向正确。
- Garmin VO₂Max为48，说明你的有氧基础不错，也具备继续提升的空间。但VO₂Max只是设备估算值，不能直接等同于全马成绩；近期4:15:00和长距离训练中的表现，更能反映比赛能力。

你的优势：

- 每周6次跑步，跑步频率稳定，身体对持续跑动已有较好适应。
- 有全马经验，知道30公里后的疲劳不是单靠意志力能解决的。
- 训练中多次接触5:53-6:00/公里附近的目标马拉松配速，对比赛节奏不陌生。
- 已在长距离跑中练过SiS GO能量胶、官方运动饮料和饮水节奏，比赛日不需要临时摸索。
- 目标提升幅度不算跨越式，但要求前半程控制、补给执行和后程动作维持都做到位。

比赛中的主要风险：

- 8周周期可以提升专项状态，但不能保证全马能力发生跳跃式变化。4:08:00需要靠稳定执行，而不是靠前半程搏速度。
- 你偏好高强度训练，比赛日更容易因为兴奋、周围跑者带节奏而跑快。

- 75kg体重不需要在赛前突击减重，但后程肌肉负荷不能忽视。30公里后步幅变大、坐着跑、摆臂散掉，都会明显增加能耗。
- 高温、高湿、逆风、赛道起伏和补给站安排，都可能让5:52-5:53/公里的体感明显变重。

💡 这场比赛的关键不是证明自己跑得有多快，而是把前半程的克制、补给和动作完整地带到35公里以后。

2. 赛前必知

配速表中的常用术语

- 配速：跑完1公里所用的时间。例如5:52/公里，表示每跑1公里用5分52秒。
- 累计用时：从通过起跑线开始，到当前公里点的总时间。
- 负分段：后半程用时比前半程更短。不是前半程故意跑得很慢，而是前半程稳住、不透支，后半程仍有能力维持或微提速。
- A计划：天气舒服、身体状态好时，冲击4:08:00的计划。
- B计划：天气普通、腿部偏沉或后程压力偏大时，转为稳妥完赛计划。
- C计划：高温高湿、风大、肠胃持续不适或身体状态明显不对时，以安全和稳定完赛为优先。
- 官方运动饮料：赛事补给站提供的含碳水和电解质饮料。具体浓度、口味和成分以赛事官方手册为准。

为什么前半程必须克制

全马最容易犯的错误，是前10公里感觉轻松，就比计划快5-10秒/公里。

这个速度在前半程看起来不明显，但会更早消耗糖原、增加肌肉冲击，并让心率和体温提前上升。到了30公里以后，前面省下的几秒，往往会变成后面丢掉的几分钟。

你的目标是负分段，前半程应该有“还能再快一点，但我不急”的感觉。半程前如果已经开始咬牙、呼吸乱、频繁看表焦虑，说明配速偏快了。

不要被GPS瞬时配速牵着跑

- 手表数据页优先保留：本圈配速、本圈距离、累计时间。
- 尽量隐藏或忽略瞬时配速。
- 每经过官方公里牌，手动按圈，优先看这一公里的平均配速。
- GPS在高楼、树荫、桥下、人群密集处容易漂移，不要因为瞬时配速跳快或跳慢就马上加速、减速。
- 每公里只做一次判断：快了就下一公里轻轻放慢，慢了就自然回到节奏，不要突然冲刺追回时间。

💡 只用官方公里牌和手表单圈配速做判断，不用瞬时配速指挥跑姿。

上下坡如何跑

- 上坡：缩短步幅，维持步频，摆臂稍主动；允许配速自然慢几秒，不要硬顶平路配速。
- 过坡顶：继续稳住5-10秒，再逐步恢复平路节奏，不要一过坡顶就猛冲。
- 下坡：身体轻微前倾，小步快频，避免跨大步“踩刹车”。
- 起伏路段：以呼吸、步频和动作稳定为主，不要求每一公里都跑出完全相同的数字。

补给站先看官方手册

补给站位置、饮品种类、纸杯容量和是否有清水，必须优先查看赛事官方手册。

- 若官方已公布补给站，能量胶尽量安排在清水站前1-2分钟服用。
- 若官方尚未公布站点，才暂时按每5公里有补给站来准备。
- 赛事纸杯常见容量约100-150毫升，但每场比赛不同，现场以实际容量为准。
- 吃能量胶后用清水送服，不要在同一时间大量喝高浓度运动饮料。
- 水和官方运动饮料不是两份独立任务，两者合计补充即可。

3. 比赛日检查清单

前一天

- ☐ 查看赛事官方手册：起跑时间、存衣时间、检录时间、补给站位置、官方运动饮料种类和医疗点位置。
- ☐ 查看天气：气温、湿度、降雨、风力和风向，提前决定穿背心、短袖或是否带一次性保暖衣。
- ☐ 检查号码布、别针或号码布扣、身份证件、交通安排和存衣袋。
- ☐ 准备已经穿过的跑鞋、袜子、比赛服，不穿新鞋、不穿新袜子。
- ☐ 准备SiS GO能量胶6包，第7包作为后程备选；按服用顺序放好。
- ☐ 给手表充满电，确认卫星定位、自动暂停关闭、数据页设置完成。
- ☐ 晚餐以熟悉的主食为主，例如米饭、面条、土豆、馒头；少吃高油、高纤维、辛辣和生冷食物。
- ☐ 正常饮水，不要睡前猛灌水。
- ☐ 提前确定起床时间，争取保证7-9小时睡眠。

比赛当天早晨

- ☐ 起跑前2-3小时吃早餐，摄入约75-150克易消化碳水。
- ☐ 早餐选择平时吃过的食物，例如白面包、香蕉、粥、米饭、低脂面条或馒头。
- ☐ 避免油条、奶油蛋糕、麻辣食物、大量牛奶和高纤维食物。
- ☐ 咖啡只按平时习惯喝，不为了提神临时增加咖啡因。
- ☐ 起床后分次小口喝水，不要一次灌很多。
- ☐ 再看一次天气，根据气温决定是否调整为B计划或C计划。
- ☐ 确认号码布、能量胶、手表、跑鞋、袜子、交通卡或手机都已带齐。

- [] 提前安排卫生间时间，不要把上厕所拖到最后10分钟。

到达赛场后

- [] 尽早完成存衣，确认取衣区域和集合路线。
- [] 再去一次卫生间，避免起跑前排长队。
- [] 确认起跑分区，不要站到明显快于自己能力的分区。
- [] 根据现场温度决定是否保留外套、雨衣或一次性保暖衣。
- [] 提前把能量胶放到容易拿的位置，不要塞在需要翻找的口袋底部。
- [] 观察起跑后前1公里是否拥挤，提前接受“不能立刻跑到目标配速”的可能。

起跑前

- [] 距离起跑20-30分钟时，慢跑8-12分钟。
- [] 做踝关节、髋部、腿后侧动态活动，不做长时间静态拉伸。
- [] 做3次15秒轻快加速，感觉步频和动作，不冲刺。
- [] 气温较高时，热身缩短为动态活动加1-2次短加速，避免起跑前就出很多汗。
- [] 起跑前15分钟，如训练中已经测试且肠胃没有问题，可以吃半包或1包SiS GO能量胶，并配少量清水。
- [] 最后检查鞋带、手表开始键、号码布和能量胶位置。
- [] 起跑等待时注意保暖，不要站着发抖或坐在地上。

 比赛当天不尝试新跑鞋、新袜子、新口味能量胶、新盐丸或新的咖啡因产品。

完赛后

- [] 过线后先继续慢走5-10分钟，不要立刻坐下或急停。

- [] 按口渴程度分次补水，优先补充水和官方运动饮料。
- [] 30-60分钟内补充碳水和蛋白质，例如面包、香蕉、牛奶、酸奶、米饭或正餐。
- [] 尽快换下湿衣服，注意保暖。
- [] 当天不做强力拉伸和大重量力量训练。
- [] 完赛后24小时内不安排跑步，以步行、睡眠和正常饮食恢复为主。
- [] 如果出现持续疼痛、跛行、明显关节肿胀或异常疲劳，不要急着恢复训练。

4. 心态与突发状况

起跑兴奋

起跑后最重要的任务只有一个：压住速度。

- 前1公里不看总排名，不跟旁边跑者较劲。
- 前5公里目标是5:57/公里左右，不快于5:56/公里。
- 如果周围人都比你快，默念“他们在跑自己的比赛，我在跑42公里。”
- 感到身体特别轻、特别想加速时，不是提速信号，而是提醒自己放松肩膀、缩小步幅。

偏离计划配速

如果前半程跑快：

- 前15公里连续2公里比目标快5秒/公里以上，下一公里主动放慢5-10秒/公里。
- 不要急刹车，不要突然停步；只要缩小步幅、放松摆臂，让速度自然回落。
- 前10公里快20-30秒并不值得庆祝，后程为这20-30秒付出的代价通常更大。

如果前半程跑慢：

- 因为人群拥挤而慢5-10秒/公里，不要钻人缝、不要突然加速超人。
- 先稳定呼吸和步频，等道路打开后自然回到目标节奏。
- 前10公里丢掉几十秒，不需要用1公里冲刺追回来。

上坡

- 眼睛看向前方5-10米，不低头盯着地面。
- 缩短步幅，脚落在身体重心下方。
- 维持摆臂节奏，不耸肩、不憋气。
- 配速慢几秒没关系，呼吸乱了才是问题。
- 到坡顶后先稳住，再恢复配速，不要立刻冲下坡。

逆风

- 不要单独顶风硬跑。
- 在不影响步频的前提下，跟在同配速跑者身后约1-2米处。
- 逆风段接受配速略慢，顺风或避风路段再自然回到计划配速。
- 不要为了追回逆风损失的时间，把顺风段跑成冲刺。

高温、高湿或强日晒

- 气温20°C以上且闷热、湿度高或日晒强时，优先按体感跑，不要死守5:52/公里。
- 起跑前就感觉闷热，直接把目标切换到B计划。
- 气温接近或达到25°C、湿度高、风小且太阳强时，优先执行C计划。
- 每个补给站提前观察路线，靠边减速取水，不急停。

- 可以用清水湿润头部、后颈和手臂，但不要为了降温一次性猛灌水。
- 当目标配速的体感明显比训练中高一档，呼吸过早变乱、皮肤发烫或出现发冷感时，立即降速，不要等到30公里后再处理。

胃部不适

轻微胃胀、反酸或恶心时：

- 先把配速放慢5-10秒/公里，维持1-2公里。
- 下一站优先喝几口清水，暂时不大量喝运动饮料。
- 下一包能量胶可以推后5-10分钟，不要因为焦虑连续补胶。
- 能量胶继续分2-3次吞咽，不要整包一口吞。
- 胃部缓解后，再回到原定补给节奏。

如果出现持续呕吐、严重腹痛、腹泻、意识异常或无法进水，不要硬顶成绩。

后程困难

30公里以后，不要思考“还剩12公里”，只处理眼前一段。

- 30-35公里：只想着“把动作稳到35公里”。
- 35-40公里：每次只跑到下一个公里牌，保持摆臂和步频。
- 40公里后：剩下的是最后2公里多，把视线抬起来，摆臂向后，脚步轻落地。

后程动作检查顺序：

1. 下巴放松，不咬牙。
2. 肩膀放松，不耸肩。
3. 手臂向后摆，不横甩。
4. 步幅缩小一点，步频不要掉。
5. 身体轻微前倾，不塌腰、不坐着跑。

6. 保持自己平时最顺的呼吸节奏，不刻意憋气。

何时切换A、B、C计划

- A计划：30公里时仍能维持跑姿，补给正常，呼吸可控，腿部只是疲劳但没有明显变形；继续按表执行，35公里后再小幅提速。
- B计划：半程累计慢于2:04:30，或者25-30公里已经需要明显咬牙维持目标配速；立刻把目标调整到4:12:00-4:15:00，不再硬追4:08:00。
- C计划：高温高湿、逆风明显、胃部持续不适、步态变形，或身体状态从前15公里起就明显不对；以安全完赛为先，配速按体感下调。
- 任何计划都不适用于胸痛、严重眩晕、意识异常、异常气短或无法继续跑动的疼痛。

 出现胸痛、严重眩晕、意识异常或无法继续跑动的疼痛时，应优先停止比赛并寻求赛事医疗救助。

5. 你的专属比赛策略

- 核心策略：保守负分段。前5公里压住速度，5-30公里稳定跑，30公里后先守动作，35公里后再决定是否提速。
- 目标成绩：4:08:00。
- 平均配速：约5:52-5:53/公里。
- 前半程上限：前5公里不快于5:56/公里；5-30公里不快于5:50/公里；半程累计用时控制在2:04:10-2:04:30，不要抢跑到2:03:50以内。
- 后半程提速判断：30公里后补给正常、胃部稳定、摆臂和步频没有散、呼吸仍可控，才在35公里后每公里提快1-2秒。
- 补给原则：从起跑线开始计时，约25分钟吃第1包SiS GO，之后每30分钟左右1包；至少带6包，第7包作为205分钟左右的后程备选。
- 饮水原则：水和官方运动饮料合计以每小时400-750毫升为起点。凉爽、出汗少时靠近下限；高温、出汗明显时分次增加，不要一次猛灌。

- 补给站原则：优先按赛事官方手册执行。若补给站信息未公布，才暂时按每5公里补给一次准备。吃胶后用清水送服，避免同时大量喝运动饮料。

赛段（km）	目标配速（min/km）	预计累计用时	补给与饮水	比赛执行	注意要点
0-5	5:57	0:29:45	约25分钟吃第1包SiS GO；尽量安排在最近清水站前，分2-3次吞咽，到站喝100-150毫升清水	起跑后主动压速，不在人群中穿插，不抢道超人	前5公里感觉轻松是正常的；越想加速，越要放松肩膀和双手
5-10	5:52	0:59:05	约45分钟可小口喝官方运动饮料；约55分钟吃第2包，配清水	进入稳定节奏，只看每公里圈速	经过补给站提前靠边，取杯后继续慢跑，不急停
10-15	5:52	1:28:25	约75分钟喝几口官方运动饮料；约85分钟吃第3包，配清水	保持步幅自然，摆臂向后，不要频繁看表	如果GPS飘速，以官方公里牌和手表单圈配速为准
15-20	5:52	1:57:45	约105分钟小口喝官方运动饮料；约115分钟吃第4包，配清水	检查肩膀、手臂和呼吸，继续稳定推进	不要因为快到半程就提前提速；半程前必须留余力
20-半程 (21.1)	5:52	2:04:11	视口渴程度补几口水；不需要为了凑量猛喝	平稳通过半程点，不因分段成绩兴奋加速	半程后还有一半距离，继续按节奏吃喝和跑姿检查
半程 (21.1) -25	5:52	2:27:05	约135分钟小口喝官方运动饮料；约145分钟吃第5包，配清水	放低心理预期，只专注跑到25公里	这段要安静跑，不跟随提速的人群
25-30	5:52	2:56:25	约165分钟补几口官方运动饮料；约175分钟吃第6包，配清水	提前开始缩小步幅，保持步频和摆臂	30公里前不要测试冲刺能力；此时稳定就是最快策略
30-35	5:53	3:25:50	约195分钟小口补官方运动饮料；约205分钟视胃部情况决定是否吃第7包，并用清水送服	先守住动作，不主动抢速度；若跑姿散乱，切换B计划	这一段允许比目标慢1-2秒/公里，避免硬顶导致35公里后掉速
35-40	5:52	3:55:10	根据口渴程度喝水或官方运动饮料，不再强行补胶	若动作稳定，轻微提速；若呼吸乱或步态变形，维持B计划配速	每次只跑到下一个公里牌，摆臂向后，脚步轻落地

赛段（km）	目标配速（min/km）	预计累计用时	补给与饮水	比赛执行	注意要点
40-终点 (42.195)	5:51	4:08:00	只按口渴少量补水，不再勉强进食	视线抬起，保持步频，用摆臂带动双腿完成最后2公里多	只有在动作完整、没有异常不适时才提速；不要为了几秒钟冲到动作失控

- 累计用时：从通过起跑线开始，到该分段结束时的总时间。
- 负分段：前半程累计约2:04:11，后半程约2:03:49，后半程比前半程快约22秒。
- SiS GO：每包约含22克碳水。6包约提供132克碳水，配合官方运动饮料，可满足全程基础补给需要。
- A、B、C计划：分别对应理想条件、普通条件和高温或状态不佳时的比赛方案。

6. 目标可行性

判断：有挑战但有机会。

支持4:08:00目标的因素：

- 目标比近期4:15:00快7分钟，属于需要稳定提升、但不是脱离基础的跨越。
- 每周6次跑步和完整8周专项训练，提供了较好的跑步频率和全马专项准备。
- 训练中反复接触目标马拉松配速，并完成25公里、30公里比赛模拟，有助于提高后程节奏感。
- 已经在训练中使用SiS GO能量胶和运动饮料，比赛日补给不需要从零开始试错。
- VO₂Max为48说明有氧能力基础不错，但真正决定4:08:00的，仍是30公里后的耐力、补给和配速纪律。

让目标仍有挑战的因素：

- 4:08:00要求全程平均维持5:52-5:53/公里，后程不能出现明显掉速。
- 8周训练周期有限，不能把前半程冲快当作提升能力的方式。

- 赛事天气、湿度、风力、赛道起伏和补给安排会直接影响发挥。
- 高温高湿时，体感、补水和身体状态必须优先于死守目标配速。
- A计划：理想条件
气温5-15°C、湿度较低、风小、赛道起伏不大、睡眠正常、起跑前身体感觉轻松。
目标：4:08:00。
执行：按配速表完成前半程，半程约2:04:10-2:04:30，30公里后先守动作，35公里后再小幅提速。
- B计划：普通条件
气温15-20°C、有轻微逆风、腿部偏沉、赛前睡眠一般，或半程累计慢于2:04:30但身体没有异常。
目标：4:12:00-4:15:00。
平均配速：约5:58-6:03/公里。
执行：前5公里控制在6:03-6:05/公里，之后稳定在5:58-6:02/公里，不追赶A计划时间。
- C计划：高温、风大或状态不佳
气温20°C以上且闷热、湿度高、日晒强、逆风明显，气温达到25°C以上，或前10公里就出现明显胃部不适、步态变形、异常疲劳。
目标：以安全、稳定完赛为优先，参考4:18:00或更慢。
平均配速：约6:07/公里或按体感进一步下调。
执行：降低配速预期，补水和降温优先，不因手表数字焦虑；如果身体不适持续加重，停止比赛并寻求医疗帮助。

✔ 真正成功的比赛执行，是在30公里后仍能保持补给、跑姿和判断力，而不是在10公里前跑出漂亮分段。

7. 总结

比赛中必须守住三件事：

1. 前5公里必须克制。控制在5:57/公里左右，不被人群和兴奋感带快。
2. 补给必须提前执行。约25分钟开始第1包SiS GO，之后每30分钟左右补1包，吃胶后用清水送服。
3. 30公里后先守动作再谈提速。摆臂、步频、呼吸和胃部状态都稳定，才能在35公里后冲击4:08:00。

这场比赛不需要从起跑开始证明实力。把速度压在前半程，把补给做在前面，把真正的力量留给35公里以后。稳住节奏，你有机会把4:08:00跑出来。

本报告仅供比赛策略参考，不能替代医生的诊断或治疗。比赛中如出现疼痛、伤病迹象或严重身体不适，应立即停止跑步，并咨询医疗专业人员或赛事医疗人员。

本报告是**PacePlan 的专属知识产权**。未经授权，严禁复制、传播、转售或用于商业用途。

©2026 PacePlan. 版权所有。

<https://paceplan.ai>