



PacePlan 跑步综合分析报告

1. 跑者能力分析

当前跑力概况

你最近10公里成绩为1:05:00，平均配速约6:30/公里。这个成绩说明你已经具备连续跑步60分钟以上的基础，也有一定的速度储备。

全程马拉松跑进5:00:00，平均配速需要约7:07/公里。单看配速数字，这个配速比你当前10公里比赛配速慢约37秒/公里，说明你的短距离速度并不是主要限制。

真正需要解决的是：

- 能否在接近5小时的持续运动中保持稳定呼吸和肌肉耐力。
- 能否把长距离跑逐步提升到20公里以上，并在跑后恢复良好。
- 能否在后半程维持跑姿，不因疲劳出现步幅过大、脚踝塌陷、臀部无力等问题。
- 能否在运动中顺利补充碳水、水分和电解质，避免后程“撞墙”。

VO₂Max的意义

Garmin估算的VO₂Max为37。它反映的是身体在高强度运动时利用氧气的能力，可以理解为有氧发动机的潜力。

这个数值可以作为观察训练变化的参考，但不能单独决定比赛成绩。Garmin的估算会受到心率数据、天气、坡度、疲劳、睡眠和手表佩戴情况影响。

对你而言，最近10公里1:05:00的实际成绩比VO₂Max更有参考价值。两项数据放在一起看，说明你已经有一定有氧基础，但全程马拉松所需的耐力、补给能力和抗疲劳能力还需要系统积累。

你的优势

- 已经保持每周3次跑步，具备稳定训练习惯。
- 10公里成绩说明你有完成轻松跑、稳态跑和短间歇跑的基础。
- 偏好轻松强度，有利于建立长期可持续的有氧能力。
- 目标配速7:07/公里并不需要追求很快的速度，重点应放在耐力和稳定性上。
- 愿意在长距离跑中使用GU能量胶和赛事官方运动饮料，这对未来全马训练非常重要。

最需要提升的部分

1. 长距离耐力

目前提供的信息中没有20公里以上长跑记录。全程马拉松不是把10公里跑4次，而是持续数小时的肌肉耐力、心肺耐力和补给能力综合考验。

2. 跑量承受能力

每周3次跑步可以完成基础训练，但跑量增长必须更谨慎。不能因为目标是全马，就突然把周末长跑拉到25公里以上。

3. 配速控制能力

轻松跑跑得足够轻松，才能让周日长距离跑真正积累耐力。多数训练不需要跑到6:30/公里。

4. 下肢力量与恢复能力

身高165cm、体重66kg时，长时间跑步会让小腿、臀部、膝周和足底承受持续冲击。力量训练、睡眠和热天补水都会直接影响恢复。

本周训练定位

这8周不适合直接作为“全程马拉松跑进5小时”的完整备赛周期，更适合作为全马前的耐力基础周期。

本计划的阶段目标是：

- 稳定完成每周3次跑步。
- 把周日长距离跑从10公里逐步提升到20公里。
- 学会在长跑中使用GU能量胶、赛事官方运动饮料和水。

- 用第8周的20公里长距离演练，判断自己是否适合进入下一阶段的全马专项训练。

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 $VO_2\text{Max}$ 、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

训练负荷不只是跑了多少公里，还包括跑得多快、跑了多久、天气是否炎热、睡眠是否充足，以及是否有力量训练。

同样是10公里：

- 轻松跑10公里，对身体压力相对较低。
- 用接近比赛配速跑10公里，恢复成本会明显增加。
- 高温、湿度大、睡眠不足时，原本轻松的训练也可能变成高负荷。

本计划每周只安排3次跑步，周二、周四和周日之间留出了恢复时间。不要因为某次训练没完成，就在第二天补跑或连续两天加量。

休息日的意义

休息日不是“什么都没做”，而是身体完成适应的时间。

跑步训练会给肌肉、肌腱、骨骼和神经系统带来刺激。真正的进步发生在恢复阶段，而不是疲劳不断累积时。

休息日可以进行以下低强度活动：

- 20-30分钟轻松散步。
- 5-10分钟髋部、小腿和踝关节活动。
- 轻柔拉伸，不要用疼痛感证明拉得有效。
- 简单的臀桥、提踵、平板支撑。

如果双腿沉重、睡眠变差、静息心率明显高于平时、跑步时呼吸异常吃力，应优先减少训练强度，而不是硬撑。

安全训练要点

- 每次跑前用5-10分钟慢走、慢跑和动态活动热身。
- 轻松跑时应能说完整句子，不需要刻意追配速。

- 间歇跑和配速跑前必须先热身，结束后要慢跑或步行放松。
- 天热、湿度大、空气闷时，配速变慢是正常现象，应以体感为主。
- 如果出现持续疼痛、步态改变、胸闷、头晕、异常气短或明显乏力，应停止训练。
- 鞋底明显磨损、鞋子过窄或袜子摩擦严重，都可能在长距离跑中放大问题。

3. 你的专属训练计划

建议从2026年8月4日周二开始执行。表内距离和时间均包含热身慢跑、训练主体和放松慢跑。

本计划以轻松跑和长距离跑为主。周四只安排有限的质量训练，用来提升跑姿、配速感和耐力，不追求跑到力竭。

💡 轻松跑宁可慢一点，也不要每次训练都跑成测试。

第1周

- 本周目标：建立每周3跑节奏，找回轻松跑的呼吸感。
- 执行要点：全周以舒服完成成为第一标准，周日长跑不追求速度。

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	5	38-42	7:35-8:20	连续轻松跑	肩膀放松，步幅自然，呼吸能说完整句子	跑前若空腹可吃少量香蕉或面包；天气闷热时随身带水
周四	改善跑姿与步频	6	46-52	慢跑7:40-8:25；加速段以放松为准	轻松跑后做20秒加速跑×4组，组间慢跑或步行60-90秒	加速时身体微微前倾，脚步轻快，不冲刺	加速跑只求动作流畅；小腿紧张则取消加速跑

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	适应较长跑动时间	10	78-88	7:50-8:45	长距离轻松跑；若呼吸变急，可采用跑9分钟走1分钟	前半程刻意放慢，保持稳定节奏	60分钟内以水为主；炎热时小口补水，不必强行喝很多
• 训练检查：周日结束后应仍有余力，第二天可以正常走路上下楼。 • 本周术语：加速跑 - 短时间平稳提速，用来改善跑姿和步频，不是全力冲刺；跑走结合 - 按固定时间短暂步行，帮助控制心肺压力和肌肉疲劳。							

第2周

- 本周目标：把长距离跑提升到12公里，开始建立稳态配速感。
- 执行要点：周四的稳态段要“可控制”，结束时不应气喘失控。

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	巩固轻松跑能力	6	46-51	7:40-8:25	连续轻松跑	落地声音轻，避免跨大步；感觉疲劳可放慢	跑后补充正常正餐，保证碳水和蛋白质
周四	建立稳定配速感	6	45-52	工作段6:55-7:10；其余7:40-8:20	热身2公里后，5分钟稳态跑×3组，组间慢跑3分钟，最后放松至6公里	工作段应比轻松跑快，但仍能控制呼吸	若天气炎热或睡眠不足，改为6公里轻松跑
周日	增加有氧耐力	12	94-106	7:50-8:50	长距离轻松跑	前8公里保持耐心，后段不加速也没关系	建议携带水；超过90分钟时可小口喝赛事官方运动饮料

- 训练检查：周四稳态段结束后，应能用慢跑恢复，不应需要停下来大口喘气。
- 本周术语：稳态跑 - 比轻松跑快一点，但仍可控、不过度吃力的持续跑。

第3周

- 本周目标：适应短间歇刺激，同时完成14公里长距离跑。
- 执行要点：周四训练的重点是动作稳定，不是每组越跑越快。

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	恢复与打基础	6	46-51	7:40-8:25	轻松跑	保持步频自然，避免盯表加速	若双腿沉重，可改为5公里轻松跑
周四	提升跑姿和心肺效率	7	52-59	工作段6:40-6:55；其余7:45-8:30	热身2公里后，3分钟间歇跑×4组，组间慢跑2分钟，最后放松至7公里	工作段不憋气，手臂前后摆动，不耸肩	小腿或跟腱不适时，立即改为轻松跑
周日	建立长跑补给习惯	14	110-124	7:50-8:50	长距离轻松跑	保持前慢后稳，最后2公里仍以轻松体感为准	跑到50分钟时试用1个GU能量胶，并配100-150毫升水；约75分钟可喝少量赛事官方运动饮料

- 训练检查：周日使用能量胶后，观察是否有反胃、腹胀、打嗝或腹痛等肠胃反应。
- 本周术语：间歇跑 - 把较快跑和慢跑恢复交替进行的训练，用较短距离提升跑步效率。

第4周

- 本周目标：降低跑量，消化前3周训练，恢复双腿弹性。
- 执行要点：这一周跑得轻松比跑得多更重要，不要补做之前错过的训练。

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	主动恢复	5	38-43	7:40-8:35	轻松跑	全程保持轻松，感觉不佳可跑走结合	跑后进行5分钟小腿和臀部放松

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	保持跑感	6	46-53	慢跑7:40-8:25；加速段以放松为准	轻松跑后做20秒加速跑×6组，组间慢跑或步行60-90秒	加速时轻快有弹性，不追速度	若前几天睡眠差，取消加速跑
周日	巩固长跑能力	11	86-98	7:50-8:55	长距离轻松跑	尽量选择平坦路线，减少下坡冲击	正常补水即可；高温时带水或安排有补水点的路线

- 训练检查：回撤周结束时，应感觉双腿比第3周更轻快，而不是更疲劳。
- 本周术语：回撤周 - 主动降低跑量和强度的一周，用来让身体恢复并吸收前期训练。

第5周

- 本周目标：恢复跑量增长，首次完成16公里长距离跑和较完整的补给演练。
- 执行要点：周四的计划配速段不需要追求6:30/公里，控制在稳定、可重复的强度即可。

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	扩大有氧容量	7	54-59	7:40-8:25	连续轻松跑	髋部稳定，避免疲劳时塌腰或耸肩	跑后安排正常碳水餐，避免只吃零食代替正餐
周四	建立耐力配速感	8	59-66	工作段7:00-7:15；其余7:40-8:25	热身2公里后，8分钟计划配速段×3组，组间慢跑3分钟，最后放松至8公里	工作段保持均匀，不要第一组跑太快	训练前1-2小时补充少量碳水；炎热时改为2组即可

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	提升长距离耐力与补给适应	16	126-142	7:55-8:50	长距离轻松跑	前12公里稳住呼吸，后4公里只求动作不散	起跑前2-3小时补水300-500毫升；跑中按口渴每15-20分钟小口喝水；40、85分钟各1个GU并配水；45、90分钟各喝赛事官方运动饮料150-200毫升补电解质
----	--------------	----	---------	-----------	--------	----------------------	--

- 训练检查：16公里后48小时内，若小腿、膝盖、足底没有持续疼痛，说明当前长跑负荷基本可承受。
- 本周术语：计划配速段 - 用接近未来马拉松目标跑感的短时间训练，重点是稳定和放松，不是硬追数字。

第6周

- 本周目标：完成本周期最长的18公里长距离跑，建立更完整的补给节奏。
- 执行要点：只有在第5周16公里后恢复良好时，才执行18公里；若仍明显疲劳，本周周日维持16公里。

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	恢复并维持跑量	7	54-59	7:40-8:25	连续轻松跑	全程保持可说话强度，不加速	跑后优先补水、正餐和睡眠
----	---------	---	-------	-----------	-------	---------------	--------------

周四	提升跑步经济性	8	60-68	工作段6:35-6:45；其余7:45-8:30	热身2公里后，800米间歇×4组，每组间慢跑400米，最后慢跑放松1.2公里	每组动作保持一致，宁可稍慢也不要最后一组冲刺	高温、腿沉或心率异常偏高时，改为8公里轻松跑
----	---------	---	-------	--------------------------	--	------------------------	------------------------

周日	完成本周期最长长跑	18	143-160	7:55-8:50	长距离轻松跑	步幅小一点，臀部轻微发力带动身体前进；避免下坡猛冲	按口渴每15-20分钟小口喝水；35、75、115分钟各1个GU并配水；45、90、135分钟各喝赛事官方运动饮料150-200毫升补电解质
----	-----------	----	---------	-----------	--------	---------------------------	--

- 训练检查：长跑后当天疲劳正常，但如果48小时后仍步态异常、关节痛或无法完成轻松散步，应减少下一周训练量。

- 本周术语：800米间歇 - 用800米较快跑配合慢跑恢复的训练，重点是提升稳定配速能力，而不是拼最快速度。

第7周

- 本周目标：主动减量，恢复体能，为第8周20公里长距离演练做好准备。
- 执行要点：本周周日的后段提速是可选内容，身体疲劳时全程轻松跑即可。

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	恢复跑感	6	46-51	7:40-8:25	轻松跑	双脚轻落地，保持放松	跑后做5-10分钟髋部和小腿活动
周四	保持目标配速感觉	7	49-56	工作段7:05-7:15；其余7:40-8:25	热身2公里后，6分钟计划配速段×3组，组间慢跑3分钟，最后放松至7公里	重点是均匀呼吸和稳定摆臂	不需要增加组数；完成后应感觉仍有余力
周日	巩固耐力与后程控制	14	110-124	前11公里7:55-8:45；后3公里7:25-7:45	前11公里轻松跑，状态良好时最后3公里自然加速	后段提速时保持步频，不要靠加大步幅硬顶	50分钟时可用1个GU并配水；40、80分钟少量喝赛事官方运动饮料

- 训练检查：周日最后3公里如能自然加速且第二天不明显酸痛，说明耐力和配速控制正在进步。
- 本周术语：负分段 - 后半程比前半程稍快的跑法，前提是前半程足够克制，不能一开始就跑快。

第8周

- 本周目标：完成20公里长距离演练，重点测试配速、补给和身体反应。

- 执行要点：周日不是比赛。前15公里必须克制，如果出现疼痛、步态变形或明显疲劳，最后5公里保持轻松跑或提前结束。

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	保持轻松状态	5	39-43	7:45-8:35	轻松跑	让双腿保持轻快，不增加额外训练	跑后正常饮食和睡眠，不需要刻意加量
周四	唤醒配速感觉	6	43-49	中间3公里7:05-7:15；其余7:45-8:25	轻松热身，中间3公里稳定跑，最后慢跑放松	配速段不追快，结束时应有余力	若天气炎热或疲劳，改为6公里轻松跑
周日	20公里长距离演练	20	158-174	前15公里7:55-8:40；后5公里7:25-7:50，可选	前15公里轻松稳定，状态良好才在后5公里自然提速	重点观察补给后肠胃、腿部和跑姿；不把20公里当比赛	起跑前2-3小时补水300-500毫升；按口渴每15-20分钟小口喝水；30、65、100、135分钟各1个GU并配100-150毫升水；45、90、150分钟各喝赛事官方运动饮料150-200毫升补电解质

- 训练检查：20公里后记录平均配速、补给时间、肠胃反应、腿部疲劳位置和48小时恢复情况，这些比单次成绩更重要。
- 本周术语：配速演练 - 在不比赛的前提下，模拟未来长距离跑的配速、补给和身体感受，用来发现问题。

4. 长距离跑补给

跑前补给

对于体重66kg的你，长距离跑前不要空腹硬跑，也不要临出门吃得过饱。

建议做法：

- 跑前2-3小时，吃一份熟悉、低脂、以碳水为主的正餐或早餐。
- 碳水可以从每公斤体重1-2克开始尝试，即约65-130克碳水。

- 常见选择包括白面包、米饭、粥、面条、香蕉、燕麦、少量酸奶或鸡蛋。
- 跑前2-3小时可补300-500毫升水。
- 出门前10-15分钟如果口渴，可再小口喝100-200毫升水。
- 不要因为担心脱水而一次性灌大量水，胃部晃动和腹胀会影响跑步。

GU能量胶使用原则

GU Energy能量胶每个约含21-22克碳水。长距离跑中，每小时30-60克碳水是常见起点。

你目前处于长跑补给适应阶段，建议先从每小时30-40克碳水开始。肠胃适应良好后，再逐步提高到每小时40-50克。

本计划中的补给递进方式如下：

- 14公里长跑：约50分钟时使用1个GU能量胶。
- 16公里长跑：约40、85分钟各使用1个GU能量胶。
- 18公里长跑：约35、75、115分钟各使用1个GU能量胶。
- 20公里长跑：约30、65、100、135分钟各使用1个GU能量胶。

每次能量胶后，建议配100-150毫升水。不要用浓运动饮料直接送服能量胶，以免碳水浓度过高，引起胃部不适。

赛事官方运动饮料与电解质

赛事官方运动饮料通常同时提供水分、碳水和电解质。训练中应尽量使用未来比赛可能提供的同品牌、同口味产品，或者按照包装说明配制。

建议从以下方式开始：

- 每40-45分钟喝150-200毫升赛事官方运动饮料。
- 能量胶时优先配水，运动饮料可以安排在两次能量胶之间。
- 运动饮料中的碳水也要计入每小时总碳水摄入量。
- 不需要在不了解运动饮料钠含量的情况下，额外大量补充盐丸或电解质片。

如果使用含咖啡因的GU口味，要先在训练中测试。不同口味咖啡因含量不同，应查看包装说明。不要在比赛当天第一次使用咖啡因能量胶。

水分补充与气温调整

水分需求会随气温、湿度、出汗量、衣着、配速和路线变化，不存在所有人通用的固定饮水量。

可以从以下范围开始，并根据体感调整：

- 15°C以下：每小时总液体约300-500毫升。
- 16-25°C：每小时总液体约400-700毫升。
- 25°C以上或湿度较高：每小时总液体约500-800毫升，但要按口渴和出汗情况调整。

这里的总液体包含白水和运动饮料，不是两者分别都要喝这么多。

可以偶尔在长跑前后，用同样衣着称体重，粗略了解自己的出汗情况。如果跑后体重反而增加，通常说明饮水过量。长距离跑中出现腹胀、恶心、频繁清水尿时，也要警惕饮水过多。

跑后恢复补给

长跑后2小时内，优先补充：

- 碳水，用来恢复肌糖原。
- 20-30克优质蛋白质，用来支持肌肉恢复。
- 正常饮水和含电解质饮料，按口渴补充即可。

例如米饭或面条加鸡蛋、鱼肉、鸡肉、豆制品，再配水果和汤，是比只喝一瓶饮料更完整的恢复方式。

5. 提升表现的关键

1. 提升跑步经济性

跑步经济性可以理解为：用更少的力气跑出同样的配速。

对你来说，提升跑步经济性不需要强行把步频提得很高，更重要的是减少多余动作。

跑步时注意：

- 身体自然站直，视线看向前方约10-20米。
- 轻微从脚踝前倾，不要弯腰塌背。
- 手臂自然前后摆，不要横着甩。
- 步幅宁可稍小，也不要为了跑快而跨大步。
- 脚落地尽量靠近身体正下方，避免脚跟远远伸到身体前面。
- 轻松跑中保持自然节奏，周四的20秒加速跑用于练习轻快落地。

2. 力量训练应放在现有跑步日后

每周可训练天数只有3天，不建议额外增加高强度力量日。可以在周二或周四跑后，任选1-2次做15-20分钟基础力量训练。

动作可从以下内容中选择：

- 徒手深蹲或分腿蹲，每侧2组，每组8-10次。
- 单腿臀桥，每侧2组，每组10次。
- 提踵，每侧2组，每组12-15次。
- 台阶上步，每侧2组，每组8次。
- 死虫式或侧桥，每侧2组。

动作过程中若出现关节疼痛，应停止该动作。力量训练的目标是让臀部、小腿、足踝和核心更稳定，不是练到第二天无法走路。

3. 睡眠和恢复决定训练能否积累

35岁并不妨碍提升跑步能力，但恢复质量需要更主动地管理。

建议：

- 尽量保证每晚7-9小时睡眠。
- 长跑前一天不要熬夜，也不要安排高强度腿部力量训练。
- 长跑后的第二天以散步、轻柔活动和正常饮食为主。
- 如果连续两次轻松跑都感觉异常吃力，应优先减量，而不是继续加练。
- 女性跑者应关注长期疲劳、食欲变化和月经情况。若出现持续异常，应尽早咨询医疗专业人员。

4. 不要为了8周目标激进减脂

体重变化会影响跑步时的机械负荷，但减重并不一定自动带来更好的成绩。

在跑量增加阶段，刻意节食可能导致恢复变差、肌肉流失、睡眠下降和伤病风险上升。你目前更应优先保证训练质量和恢复。

如果未来希望减少体脂，应满足以下前提：

- 训练状态稳定，没有持续疲劳。
- 每天蛋白质摄入充足，建议约1.4-1.8克/公斤体重，即约92-119克/天。
- 长跑日和质量训练日前后保证碳水摄入。
- 不采用极低碳水、断食或快速减重方式。
- 体重变化缓慢，并持续保留力量训练。

5. 高温天气下的训练调整

当前训练周期处于夏季时段。如果当地气温较高或湿度较大，应主动调整。

建议：

- 尽量安排在清晨或日落后跑步。
- 选择有树荫、补水点或可以缩短路线的路线。
- 穿轻薄、透气、浅色衣物。
- 高温天不追求表格中的配速，优先看呼吸和体感。
- 如果出现头晕、恶心、发冷、明显心慌、意识模糊或走路不稳，应立即停止运动，转移到阴凉处并寻求帮助。

6. 目标可行性

结论：**现阶段较难。**

全程马拉松跑进5:00:00需要平均约7:07/公里。你的10公里成绩1:05:00，说明速度层面存在一定基础，但全程马拉松的核心不只是速度，而是长时间耐力、肌肉抗疲劳、补给能力和恢复能力。

目前影响目标可行性的主要因素是：

- 当前每周只跑3次，周跑量和长跑基础仍有限。
- 训练周期只有8周，无法安全地把长距离能力从未知水平快速提升到全马所需水平。
- 本计划最长长距离跑为20公里，距离全程马拉松所需的耐力仍有较大差距。
- 5小时左右持续运动，对补给策略、肠胃适应和后半程肌肉耐力要求很高。

 不要因为完成一次20公里长跑，就认为已经具备全程马拉松跑进5小时的准备。

更现实的调整目标

未来8周的合理目标是：

- 稳定完成每周3次跑步。
- 无明显疼痛地完成20公里长距离演练。
- 掌握GU能量胶、赛事官方运动饮料和水的补给节奏。
- 让20公里跑后48小时内能够恢复正常步行和轻松活动。

完成这8周后，建议再安排12-16周全马专项训练，再考虑挑战全程马拉松跑进5小时。

下一阶段应逐步做到：

- 周跑量稳定在35-45公里左右，而不是偶尔冲高。
- 多次完成24-28公里长距离跑。
- 在恢复良好的前提下，完成1次28-30公里长距离跑。
- 继续练习每小时碳水、水分和电解质补充。
- 在长跑中练习前慢后稳，而不是前半程跑太快。

如果全程马拉松比赛日期固定在第8周，优先考虑改期、转报半程马拉松，或以安全完赛为唯一目标，而不要强制追求5小时以内。

7. 总结

1. 你的10公里速度基础不错，未来全马提升的重点不是拼速度，而是稳定增加有氧跑量和长距离耐力。
2. 这8周最重要的任务是完成从10公里到20公里长距离跑的安全进阶，并在训练中测试GU能量胶、赛事官方运动饮料和饮水节奏。
3. 每周3次跑步已经足够建立基础。轻松跑要真轻松，周四质量训练要克制，周日长跑要耐心。

✔ 连续完成本计划，并且20公里长跑后48小时恢复良好，是进入下一阶段全马训练的重要信号。

先把每一周跑稳、把每一次长跑跑聪明。耐力不会一夜出现，但持续训练会让你越来越接近全程马拉松目标。

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

你目前35岁，身高165cm、体重66kg，每周跑步3次，最近10公里成绩为1:05:00，平均配速约6:30/公里。这个成绩说明你的基础速度并不差，连续跑60分钟以上的能力已经具备。

全程马拉松跑进5:00:00需要平均约7:07/公里，比你10公里比赛配速慢约37秒/公里。问题不在于你能不能短时间跑到7:07/公里，而在于能否在42公里中持续接近5小时，保持肌肉耐力、稳定补给和跑姿完整。

完成这8周训练后，可以合理期待你获得以下能力：

- 能更稳定地完成每周3次跑步。
- 能完成20公里长距离演练，并熟悉GU能量胶、清水和官方运动饮料的配合。
- 能在前15公里保持较轻松的跑感，并在状态好时尝试后段自然提速。
- 能更清楚地识别腿部疲劳、胃部反应和补给节奏。

但训练计划中最长长跑为20公里，且大部分长跑配速在7:55-8:40/公里。训练中虽然有短时间7:05-7:15/公里的计划配速段，但这不等于已经具备42公里持续维持7:07/公里的能力。

Garmin估算的 VO_2Max 为37，说明你有一定有氧基础，但它会受心率数据、天气、坡度、疲劳、睡眠和手表佩戴情况影响。对全马策略来说，10公里成绩、20公里演练后的恢复情况，以及补给是否顺利，比单独看 VO_2Max 更有参考价值。

你的优势：

- 有稳定的每周3跑习惯。
- 10公里速度基础足以支持更慢的全马配速。
- 偏好轻松强度，有利于比赛中控制呼吸和体感。

- 已经在训练中练习GU能量胶、清水和赛事官方运动饮料。
- 训练计划重视前慢后稳，这对第一次冲击全马很重要。

比赛中的主要风险：

- 最长训练距离只有20公里，30公里后肌肉疲劳、腿部冲击和跑姿变形仍是未知部分。
- 每周3次跑步能够建立基础，但全马后半程的耐力储备仍有限。
- 体重66kg时，长时间跑步对小腿、膝周、臀部和足底的重复冲击较大。
- 高温、高湿、逆风或补给站拥挤，会明显放大后程风险。
- 如果前半程跑快，30公里后很容易出现呼吸急、腿沉、胃部不适和配速明显下滑。

 8周计划的最长演练只有20公里，不能把10公里成绩或一次20公里完成情况直接等同于全马耐力。

2. 赛前必知

- 匀速：各赛段尽量维持接近的配速，不因为兴奋、周围人提速或短暂下坡而突然加速。
- 目标配速：为完成目标成绩而设定的平均速度。本策略采用约8:32/公里的保守匀速。
- 累计用时：从你通过起跑线开始计算的总时间。赛事关门时间可能按枪声时间计算，必须提前查看官方规则。
- 体感：你主观感受到的呼吸、腿部、胃部和整体吃力程度。前半程应该是“能控制呼吸、能说短句”的状态。
- 跑走结合：按计划短暂步行，再恢复跑步。它不是失败，而是在高温、胃部不适或后程腿部疲劳时保护体力的手段。
- A、B、C计划：根据天气、身体状态和赛程表现切换策略，不要把一个目标死守到底。

补给站的位置、饮品种类和纸杯容量因赛事而异。赛前优先查看赛事官方手册，确认补给站位置、是否有清水、官方运动饮料品牌和分段关门时间。没有官方信息时，才把每5公里作为临时补给参考。

前半程必须克制，原因很简单：

- 起跑后心肺感觉轻松，但腿部冲击、糖原消耗和体温上升还没有完全体现。
- 前10公里多跑快10-15秒/公里，短时间感觉不明显，但后半程可能付出几倍代价。
- 你目前的长跑基础还不足以支持“前快后顶住”的跑法。
- 全马不是前半程省下多少时间，而是后半程少掉多少速度。

不要被GPS瞬时配速牵着跑：

- 手表页面优先显示“本圈配速、距离、总时间”，不要把瞬时配速放在最显眼位置。
- 通过官方公里牌后，看刚刚完成的1公里圈速。
- 如果赛道在高楼、树荫、隧道或人群密集处，GPS可能漂移，不要因为瞬时配速突然变快或变慢就立刻调整。
- 连续2公里明显偏快或偏慢，再做小幅调整，不要一看表就急刹或猛提速。

💡 在官方公里牌处看本公里圈速，比盯GPS瞬时配速更可靠。

上下坡按体感跑，不要强行死守数字：

- 上坡：缩小步幅，脚步轻一点，手臂略积极摆动，允许配速自然变慢。
- 下坡：不要跨大步冲，不要用脚跟猛刹车；保持轻快步频，让身体自然向前。
- 长坡顶端不要马上冲刺，先用100-200米重新找回呼吸和节奏。
- 平路再回到目标配速，不要为了“补时间”跑得比目标更快。

3. 比赛日检查清单

前一天

- [] 查看赛事官方手册：起跑时间、领物要求、存包位置、补给站、官方运动饮料、分段关门和终点交通。
- [] 查看天气：气温、湿度、降雨、风力和体感温度，并决定是否需要帽子、冰袖、轻薄外套或雨披。
- [] 准备比赛服、袜子、跑鞋，全部使用训练中穿过的装备。
- [] 确认跑鞋鞋带、鞋垫和袜子不会磨脚；不要穿新鞋、新袜子或新内衣。
- [] 准备号码布、别针或腰包、身份证件、交通卡、存包袋和纸巾。
- [] 按表准备9支同口味GU能量胶，另带1支同口味备用，但不要因为紧张而提前多吃。
- [] 确认能量胶是否含咖啡因。没有在训练中使用过含咖啡因口味，就不要在比赛日尝试。
- [] 手表、手机、耳机和充电宝充满电；手表开启1公里自动圈，或准备在官方公里牌手动记圈。
- [] 晚餐正常吃熟悉的碳水食物，例如米饭、面条、土豆、馒头，不要暴饮暴食。
- [] 少吃高油、高辣、高纤维和容易胀气的食物，不喝酒。
- [] 正常喝水，不要因为担心脱水而睡前大量灌水。
- [] 尽量早点休息。即使睡眠一般，也不要因此焦虑或临时吃安眠类产品。

比赛当天早晨

- [] 起跑前2-3小时吃熟悉的早餐，以碳水为主，避免空腹出发。
- [] 早餐可选择粥或面条配面包、香蕉、馒头、少量鸡蛋或酸奶；不要尝试新食物。
- [] 起跑前2-3小时喝300-500毫升水。
- [] 出门前10-15分钟如果口渴，再小口喝100-200毫升水。

- [] 完成一次卫生间，不要因为担心比赛中上厕所而刻意少喝水。
- [] 穿好号码布，检查号码布没有挡住能量胶、腰包或衣服拉链。
- [] 再次确认跑鞋、袜子、比赛服、手表和能量胶都已带齐。
- [] 如有容易摩擦的位置，使用训练中验证过的防磨产品；不要临时使用陌生产品。

到达赛场后

- [] 按组委会建议提前到达，预留存包、排队、卫生间和进入集结区的时间。
- [] 再次确认起跑区方向、补给站位置、官方运动饮料位置和分段关门提示。
- [] 如果官方补给信息不明确，暂时按每5公里可能有补给站来准备，但到现场后以实际安排为准。
- [] 去一次卫生间，避免起跑前最后几分钟匆忙排队。
- [] 将前4支GU放在最容易拿的位置，后面的能量胶按顺序收好。
- [] 根据天气保暖。气温低时不要过早脱外套；炎热时尽量待在阴凉处。
- [] 不要久站不动，也不要检录区来回跑太多。

起跑前

- [] 做5-10分钟慢走、慢跑和动态活动，让脚踝、髌部、小腿和肩膀活动开。
- [] 不做冲刺、不做大幅拉伸、不做长时间静态压腿。
- [] 最后一次检查鞋带、号码布、腰包和能量胶位置。
- [] 手表调到比赛页面，确认已定位，不在起跑后手忙脚乱调设置。
- [] 听到发枪后不要着急按表，尽量在通过起跑线时开始个人计时。
- [] 前1公里只做一件事：放松肩膀、小步幅、不要超人群乱穿。

完赛后

- [] 通过终点后继续慢走5-10分钟，不要立刻坐下或躺下。
- [] 披上保温毯或干衣服，避免出汗后着凉。
- [] 按口渴分次补水，不要一次猛灌大量白水。
- [] 在2小时内补充碳水和20-30克蛋白质，例如米饭、面条、鸡蛋、鸡肉、豆制品和水果。
- [] 检查脚底、水泡、小腿、膝周和足底的情况，不要急着拉伸到疼痛。
- [] 当天以休息、轻松步行和正常饮食为主，不安排额外跑步训练。
- [] 若出现明显疼痛、步态异常、持续头晕、胸闷或恶心，应主动寻求赛事医疗人员帮助。

4. 心态与突发状况

起跑兴奋

行动：

- 前5公里把配速控制在8:32-8:38/公里，不要因为周围人快就跟跑。
- 用“3步吸、3步呼”或自己最自然的呼吸节奏，重点是呼吸均匀，不憋气。
- 反复提醒自己：“今天不是10公里比赛，前半程越轻松，后半程越安全。”
- 如果第1公里跑快了，不急刹；第2公里自然放回目标范围即可。

偏离计划配速

如果连续2公里跑得太快，例如明显快于8:25/公里：

- 下一公里主动放慢到8:40-8:45/公里。

- 放慢时缩小步幅、放松手臂，不要突然停下。
- 不要试图“多赚一点时间”，全马前半程没有真正赚到的时间。

如果连续2公里比计划慢15秒/公里以上：

- 先看原因：上坡、逆风、人群、补给站、天气还是呼吸吃力。
- 若只是短坡或人群，不要强行追回；之后用2公里慢慢回到目标节奏。
- 若已经呼吸急、腿沉或心率明显偏高，接受慢一点，优先切换到B计划。

上坡

行动：

- 视线看前方10-20米，不低头盯地面。
- 步幅缩小，脚步落在身体重心下方。
- 手臂自然向后摆，帮助身体向前，而不是用力耸肩。
- 配速可以变慢，但呼吸不要乱。
- 到坡顶后先稳住100-200米，不要马上加速补时间。

逆风

行动：

- 不要独自硬顶风跑。
- 可以跟在配速接近的跑者后侧1-2米，注意安全和避免碰撞。
- 降低对配速数字的执念，保持与平路相近的呼吸和用力感。
- 逆风段慢10-20秒/公里很正常，等风小或转向后自然回到节奏。

高温或高湿

行动：

- 气温20°C以上且湿度高时，起跑后就按B计划预备，不要等到中暑征兆出现才减速。
- 体感明显发闷、心率异常偏高或衣服很快湿透时，配速主动放慢到8:45-8:55/公里。
- 每个补给站按口渴喝水，能量胶必须用清水送服。
- 帽子、冰水、海绵等以降温为目的，不要为了拿补给突然急停。
- 如果出现发冷、恶心、走路不稳、严重头晕或意识异常，立即停止比赛并寻求赛事医疗帮助。

胃部不适

行动：

- 先放慢配速20-30秒/公里，持续1公里观察。
- 下一个补给站小口喝清水，不要一口灌完。
- 能量胶分2-3次吞咽，不要整支猛挤入口中。
- 如果胃胀、反酸或恶心，下一支能量胶可延后10-15分钟，不要硬塞。
- 吃能量胶后优先喝清水，不要同时大量喝高浓度运动饮料。
- 若反复呕吐、腹痛加重，或伴随头晕、寒战、意识不清，应停止比赛并寻求医疗帮助。

后程困难与计划切换

30公里后，把比赛拆成更小的任务：

- 30-35公里：只专注保持动作完整和正常补给。
- 35-40公里：每次只跑到下一个补给站或下一个5公里牌。
- 40公里后：保持小步幅、稳定摆臂，不提前冲刺。

- 最后2公里：只要没有疼痛和异常不适，就维持节奏跑向终点。

后程腿沉时：

- 不要靠跨大步硬顶。
- 保持较轻快的步频，步幅缩小一点。
- 肩膀下沉，双手放松，不要握拳。
- 视线抬起，避免弯腰塌背。
- 每过1公里重新检查一次呼吸、胃部和腿部。

A、B、C计划切换原则：

- A计划：半程前后仍能控制呼吸，补给顺利，没有持续疼痛，继续按表中约8:32/公里执行。
- B计划：连续2公里呼吸明显吃力、腿部开始沉重、天气闷热，或补给站导致节奏被打乱。后续可跑路段调整到8:45-8:55/公里，不追赶前面丢失的时间。
- C计划：高温高湿、逆风严重、胃部持续不适、腿部动作开始变形时，放弃成绩目标；补给站步行30-60秒，其余路段轻松小步跑，优先安全完赛或安全退赛。

出现胸痛、严重眩晕、意识异常，或出现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：采用保守匀速跑法，前半程不抢时间，后半程不主动追速；补给按时间执行，身体状态优先于手表数字。
- 目标成绩：6:00:00
- 平均配速：约8:32/公里
- 前半程上限：前5公里控制在8:32-8:38/公里；前21.1公里任何单公里不要快于8:25/公里。
- 后半程提速判断：前30公里呼吸稳定、补给无胃部不适、腿部没有疼痛且动作完整，才允许在最后2公里自然接近8:25-8:30/公里；不满足条件就继续匀速，不提速。

你偏好匀速策略，因此这里保留匀速思路，但将原本跑进5小时的7:07/公里，调整为约8:32/公里。这个配速更接近你训练中的长跑范围，也更符合当前最长20公里训练基础。即使采用6小时策略，全马后半程依然存在不确定性，因此不要把6小时当成必须死守的硬指标。

以下补给时间按你个人通过起跑线后的计时计算。所有能量胶都应尽量安排在已确认有清水的补给站前1-2分钟吃；如果补给站位置与表中时间不完全一致，宁可前后调整5-10分钟，也不要没有水的情况下干吞能量胶。

补给站位置、官方饮料和纸杯容量以赛事官方手册为准；没有官方信息时，才把每5公里作为临时参考。

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	8:32-8:38	0:42:40	约0:30吃第1支GU，分2-3次吞咽；在下一个清水站喝100-150毫升水	从人群中平稳起跑，不左右穿插，不抢位置	肩膀放松，前1公里宁可慢一点
5-10	8:30-8:35	1:25:20	约0:45喝官方运动饮料2-4口；约1:05吃第2支GU并配清水	进入稳定节奏，观察每公里圈速	不跟快跑者，不因下坡加速
10-15	8:30-8:35	2:08:00	约1:30喝官方运动饮料；约1:40吃第3支GU并配清水	每公里只检查一次呼吸、肩膀和步幅	呼吸应可控，不需要大口喘气
15-20	8:30-8:35	2:50:40	约2:15吃第4支GU并配清水；约2:30喝少量官方运动饮料	不提前想着30公里后的困难，只跑好当前5公里	若腿部已有明显沉重感，提前准备切换B计划
20-21.1（半程）	8:30-8:35	3:00:00	约2:50吃第5支GU并配清水	平静通过半程，不因半程成绩兴奋提速	半程只是开始，保持和前半程相同的动作
21.1-25	8:30-8:35	3:33:20	约3:15喝官方运动饮料；约3:25吃第6支GU并配清水	观察胃部和腿部，继续按表跑	若需要步行，只在补给站短暂步行，不在赛道中央突然停下
25-30	8:30-8:38	4:16:00	约4:00吃第7支GU并配清水	把注意力放在下一公里和下一个补给站	不要因为还感觉不错就主动加速
30-35	8:32-8:45	4:58:40	约4:15喝官方运动饮料；约4:35吃第8支GU并配清水	根据呼吸、胃部和腿部决定维持A计划或切换B计划	先保跑姿，再保配速；小步幅、稳定摆臂
35-40	8:32-8:50	5:41:20	约5:00喝少量官方运动饮料；约5:10吃第9支GU并配清水	每次只专注跑到下一个公里牌或补给站	若动作变形，允许放慢或补给站步行30-60秒

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
40-42.195（终点）	8:30-8:45	6:00:00	按口渴小口喝水，不再强塞能量胶	保持节奏到终点；只有呼吸、腿部和胃部都稳定时才自然加速	不冲刺硬顶，安全通过终点比最后几秒更重要

- 累计用时：按个人过起跑线后的计时参考。官方关门可能按枪声时间计算，赛前必须确认。
- GU：每支约含21-22克碳水。表中9支GU合计约189-198克碳水，平均约31-33克/小时，接近训练中已经接触过的补给频率。
- 官方运动饮料：其中的碳水和电解质也会计入总补给，但不同赛事浓度不同，不要假设每一杯的含量完全相同。
- 纸杯补水：现场纸杯通常可能在100-150毫升左右，但实际容量以赛事为准。接杯后捏住杯口，边慢跑边小口喝，避免急停和一口灌完。
- 能量胶与运动饮料：能量胶必须优先用清水送服。吃胶时不要同时大量喝高浓度运动饮料，以免胃部负担过大。
- 电解质：官方运动饮料已经提供部分电解质。在不了解钠含量、且没有训练验证的情况下，不额外添加盐丸或电解质片。
- 咖啡因：不把含咖啡因能量胶当作后程“救命工具”。只使用训练中尝试过、确认没有不适的口味和剂量。

⚠ 前4支GU的时间安排与20公里演练中的30、65、100、135分钟节奏一致，但训练没有覆盖5小时后的肠胃反应。不要为了追求成绩临时缩短吃胶间隔或增加陌生补给。

✅ 前25公里稳住、补给不乱、动作不散，后程才有安全完成的基础。

6. 目标可行性

判断：现阶段较难。

原目标全程马拉松跑进5:00:00，需要约7:07/公里。虽然你的10公里成绩说明速度够用，但8周计划最长长跑只有20公里，且每周跑步3次，尚不足以确认30公里后仍能维持稳定跑姿、补给和肌肉耐力。

调整后的比赛执行目标为6:00:00左右，但这只是保守策略，不是成绩保证。更稳妥的选择仍然是延期参加全马、转报半程马拉松，或在完成12-16周专项全马训练后再冲击5小时目标。

赛前还要确认官方关门时间：

- 如果赛事总关门时间短于6:15:00，6小时策略几乎没有容错空间。
- 如果分段关门严格，不能只看最终关门时间，还要确认每个关键点是否有单独限制。
- 如果官方关门规则不允许你在B计划下安全完成，优先考虑延期、转项或不出发。

A计划：理想条件

- 条件：气温5-15°C、湿度较低、风力不大、睡眠正常、赛前无疼痛或感冒症状。
- 执行：按表中约8:32/公里匀速跑，不主动加速。
- 判断点：20公里约2:50-2:52、半程约3小时通过时，呼吸仍可控，能量胶和饮水没有明显胃部反应。
- 目标：6:00:00左右完成。

B计划：普通条件

- 条件：气温16-20°C、轻微逆风、补给站拥挤、后半程腿部沉重，或连续2公里呼吸比预期更吃力。
- 执行：后续可跑路段调整到8:45-8:55/公里，不追赶之前损失的时间。
- 补给：继续按时间吃胶，但胃胀时可以把下一支延后10-15分钟。
- 目标：以6:10:00-6:20:00左右安全完赛为参考，前提是官方关门允许。

C计划：高温、风大或状态不佳

- 条件：气温20°C以上且湿度高、逆风明显、胃部持续不适、腿部动作变形，或需要反复停下来缓解不适。
- 执行：立刻放弃6小时目标；在补给站步行30-60秒，其余路段保持小步幅轻松跑。
- 补水：以口渴和身体反应为主，小口多次喝水；能量胶仍优先配清水。
- 目标：安全完赛优先；如果症状加重、跑姿无法维持或接近关门风险明显，安全退赛比硬撑更重要。

高温高湿时，体感、补水和身体状态优先于死守目标配速。气温超过25°C、湿度很高或日晒强烈时，即使起跑阶段感觉轻松，也应主动降低目标，不要等到后程崩盘才处理。

7. 总结

比赛中必须守住三件事：

1. 前半程克制：前5公里不抢跑，前21.1公里不追求“赚时间”，把配速控制在约8:32/公里附近。
2. 补给不乱：GU按时间吃、每支配清水，官方运动饮料安排在两次能量胶之间，按口渴补水。
3. 状态优先：30公里后优先保证呼吸、跑姿和安全；出现高温、胃部不适或腿部变形时，及时切换B或C计划。

这次全马最重要的不是证明自己能跑多快，而是把前半程跑聪明、把补给做稳定、把后半程安全跑完。守住节奏，你就能给未来冲击5小时打下真正可靠的基础。

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>