

Part 3

這次主要內容以課表的調整和變化，以里程刪減為主

傷痛

人在江湖，受傷難免。傷痛往往使人感到挫折，包括我自己去年也因為 ITBS 休養整個暑假後才開始有系統的訓練，現在也仍在和復發的 ITBS 奮鬥中。書上有提供幾個參考來作為休息的依據：

- 一、如果用量表來區分，痛的程度滿分是 10 分，超過 3 分就不適合進行訓練。
- 二、傷痛不可以造成跛行或者影響到跑姿。
- 三、如果需要藥物協助的程度，書上也建議休跑。

個人覺得第二和第三項尤其重要，畢竟那已經不是在自然的狀態下進行訓練，強烈建議休息，否則出現其他部位的代償反應就得不償失。此外，書上提到如果有發燒的現象，也請果斷的全休，強行訓練不僅無法跑的滿意，也會大幅影響恢復的時間，若是只有單純的流鼻水等，就比較見仁見智。

最後，書上列了幾個修改課表的方案給大家參考，分別由強到弱可以依照個人狀況做調整：

- 一、照常操課
- 二、課表照常，更換為相同體感的訓練(這點比較吃個人經驗)
- 三、里程照舊，中間降速或者減少質量課表的里程
- 四、里程照舊，全部改為輕鬆跑
- 五、輕鬆跑，里程減量
- 六、交叉訓練和核心訓練
- 七、核心訓練
- 八、休息

個人遇到狀況大多直接選擇第四項、第五項或者直接全休。

接著來討論如果跳過課表的應變：

跳過 1-2 天

通常休息一到兩天即可恢復訓練，大多不是什麼太大的問題。要不要回去補課是認真朋友最喜歡詢問的問題，如果你是屬於小問題而休息一到兩天，要回去補課是可以的，只是切記要連同後面的一同更動，要依舊維持強度日和輕鬆跑/休息日要交替，切記連續兩天都是跑質量課表，如果狀態沒有恢復到 100% 或者接下來的日程不允許調動，不補課也是沒問題的，因為少了這一次的質量

課表對於能力基本上是完全沒有影響的。

跳過 3-6 天

如果因為感冒或者一些受傷而休息，基本上就算完全不跑，身體的退步也是微乎其微，請確保完全恢復正常再恢復訓練，並不會影響最終目標的。如果**跳過訓練 3-4 天**，書上建議起初先進行 2-3 天的輕鬆跑，再重回課表恢復訓練，若是比較初階的跑者，建議在這 2-3 天的輕鬆跑將以往的里程再減少 25-30%；如果**跳過訓練 5-6 天**，書上建議起初可以先進行 3-4 天的輕鬆跑，接著先進行跳過當週的課表，再銜接應該有的課表，比方說第三週因故沒有跑，第四週以輕鬆跑為主，接著第五週執行第三週的課表，而第六週則恢復以往，進行第六週應有的內容。

跳過 7-10 天

身體將失去一些先前建立的體能，並且需要花更多的時間去找回失去的體能，通常課表也需要做相對應的修改。如果是在課表前期(間歇跑以 speed 為主)，可以不用去更改目標成績；如果是在課表後期(間歇跑以 strength 為主)，則需要下修完賽目標，因為並沒有足夠的時間去吃完規劃的課表，身體也並沒有足夠的時間去重建流失的體能，然而如果在沒有按表操課的期間，多少仍有輕鬆跑的話，重返課表的難度會相對較低，不過也需要針對課表進行修正。

書上建議，當重返訓練時，**請先跑相等於休息日數的輕鬆跑**，如果跳過課表一週，請先進行輕鬆跑一週，接著進行休息前最後一次完整執行的課表一週，再來才銜接回原本應該進行的主課表，因此休息一週必須要花三週來償還(請見示意圖)



因此可以得知，如果在訓練的後期，通常要找回失去的體能並且再持續前進是件非常困難的事情，尤其是在賽前約 4-6 週，通常就會建議你另外找一場比賽吧!以免到時候賠了夫人又折兵。如果是比較初階的跑者，書上建議在執行休息前最後一次完整的課表時，**可以將里程減少約 40%左右**，之後相同的回到原本的計畫上。

跳過超過 11 天

兩週沒有訓練，身體的體能大約減少 3-5%，超過三週沒有訓練，體能減少多達 10%，並且乳酸代謝的能力大幅降低，肌肉內的肝醣也減少多達 30%，由此可以看出超過 10 天沒訓練對於體能是有重大的影響。通常面臨這種情況，書上建議還是物色新比賽吧(留得青山在，不怕沒柴燒阿)!如果真的執意要下場，休息兩週的跑者建議將完賽時間放慢 3-5%，若停止訓練接近三週，則建議將完賽時間放慢 10%。