

IRONMAN 70.3 训练计划



 游泳
  自行车
  跑步

● 慢速
 ● 慢速/中速
 ● 中速
 ● 中速/快速


第 1 周							总训练时长：4 小时 30 分钟
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天	
休息	 或慢走 40 分钟 配速: 慢速 ●	 30 分钟 配速: 慢速 ●	 45 分钟 配速: 慢速 ● <hr/>  20 分钟 (可选) 配速: 慢速	 45 分钟 配速: 慢速 ●	 45 分钟 配速: 慢速 ●	 45 分钟 配速: 慢速 ●	

第 2 周							总训练时长：4 小时 30 分钟
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天	
休息	 或慢走 40 分钟 配速: 慢速 ●	 30 分钟 配速: 慢速 ●	 45 分钟 配速: 慢速 ● <hr/>  20 分钟 (可选) 配速: 慢速 ●	 45 分钟 配速: 慢速 ●	 45 分钟 配速: 慢速 ●	 45 分钟 配速: 慢速 ●	

第3周							总训练时长：5小时
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
休息	 或慢走 45 分钟 配速:慢速 ●	 45 分钟 配速:慢速 ●	 45 分钟 配速:慢速 ●	 45 分钟 配速:慢速 ●	 60 分钟 配速:慢速 ●	 45 分钟 配速:慢速 ●	
			 15 分钟 (可选) 配速:慢速 ●				

第4周							总训练时长：5小时45分钟
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
休息	 45 分钟 配速:中速 ●	 45 分钟 配速:中速 ●	 60 分钟 配速:中速 ●	 45 分钟 配速:慢速 ●	 1 小时 15 分钟 配速:慢速 ●	 60 分钟 配速:慢速 ●	
			 15 分钟 配速:慢速 ●				

第5周							总训练时长：6小时15分钟
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
休息	 45 分钟 配速:中速 ●	 45 分钟 配速:中速 ●	 60 分钟 配速:中速 ●	 45 分钟 配速:慢速 ●	 1 小时 30 分钟 配速:慢速 ●	 1 小时 15 分钟 配速:慢速 ●	
			 15 分钟 配速:慢速 ●				

第6周							总训练时长：5小时45分钟
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
休息	 45分钟 配速:中速 ●	 45分钟 配速:中速 ●	 60分钟 配速:中速 ●	 45分钟 配速:慢速 ●	 1小时15分钟 配速:慢速 ●	 60分钟 配速:慢速 ●	
					 15分钟 配速:慢速 ●		

第7周							总训练时长：7小时
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
休息	 45分钟 配速:中速 ●	 60分钟 配速:中速 ●	 60分钟 配速:中速 ●	 60分钟 配速:慢速 ●	 1小时30分钟 配速:慢速 ●	 1小时15分钟 配速:慢速 ●	
					 30分钟 配速:慢速 ●		

第8周							总训练时长：7小时45分钟
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
休息	 45分钟 配速:中速 ●	 60分钟 配速:中速 ●	 60分钟 配速:中速 ●	 60分钟 配速: Easy 慢速 ●	 1小时45分钟 配速:慢速 ●	 1小时30分钟 配速:慢速 ●	
					 15分钟 配速:慢速 ●		

第9周

总训练时长：7小时45分钟

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
休息	 45分钟 配速: 中速 ●	 60分钟 配速: 中速 ●	 45分钟 配速: 中速 ●	 60分钟 配速: 慢速 ●	 2小时 配速: 慢速 ●	 1小时30分钟 配速: 慢速 ●
			 15分钟 (可选) 配速: 慢速 ●			 30分钟 (可选) 配速: 慢速 ●

第10周

总训练时长：8小时30分钟

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
休息	 45分钟 配速: 中速 ●	 60分钟 配速: 中速 ●	 60分钟 配速: 中速 ●	 60分钟 配速: 慢速 ●	 2小时 15分钟 配速: 慢速 ●	 1小时45分钟 配速: 慢速-中速 ●
			 15分钟 配速: 慢速 ●			 30分钟 (可选) 配速: 慢速 ●

第11周

总训练时长：9小时15分钟





星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
休息	 60分钟 配速: 中速 ●	 1小时15分钟 配速: 中速 ●	 60分钟 配速: 中速 ●	 1小时15分钟 配速: 慢速 ●	 2小时30分钟 配速: 慢速 ●	 2小时 配速: 慢速 ●
			 15分钟 配速: 慢速 ●			

第 12 周							总训练时长：7 小时 45 分钟
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
休息	 45 分钟 配速: 中速 ●	 60 分钟 配速: 中速 ●	 60 分钟 配速: 慢速 ●  15 分钟 (可选) 配速: 慢速 ●	 60 分钟 配速: 慢速 ●	 2 小时 配速: 慢速 ●	 1 小时 45 分钟 配速: 慢速 ●	

第 13 周							总训练时长：9 小时
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
休息	 60 分钟 配速: 中速 ●	 1 小时 15 分钟 配速: 中速 ●	 1 小时 15 分钟 配速: 中速 ●  15 分钟 配速: 慢速 ●	 1 小时 15 分钟 配速: 慢速 ●	 2 小时 45 分钟 配速: 慢速 / 中速 ●  15 分钟 配速: 慢速 ●	 1 小时 45 分钟 配速: 慢速 ●	

第 14 周							总训练时长：10 小时 15 分钟
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
休息	 60 分钟 配速: 中速 ●	 1 小时 15 分钟 配速: 中速 ●	 1 小时 15 分钟 配速: 中速 ●	 1 小时 30 分钟 配速: 慢速 ●	 3 小时 配速: 慢速 ●  15 分钟 配速: 慢速 ●	 2 小时 配速: 慢速 / 中速 ●	









第 15 周							总训练时长：9 小时 15 分钟
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
休息	 45 分钟 配速: 中速 ●	 60 分钟 配速: 中速 ●	 60 分钟 配速: 中速 ●	 1 小时 15 分钟 配速: 慢速/中速 ●	 2 小时 30 分钟 配速: 中速 ●	 1 小时 45 分钟 配速: 中速 ●	
		 30 分钟 配速: 慢速 ●			 30 分钟 配速: 慢速 ●		

第 16 周							总训练时长：10 小时 30 分钟
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
休息	 60 分钟 配速: 中速 ●	 1 小时 15 分钟 配速: 中速 ●	 60 分钟 配速: 中速 ●	 1 小时 15 分钟 配速: 慢速 ●	 4 小时 配速: 慢速 ●	 1 小时 30 分钟 配速: 慢速 ●	
					 30 分钟 配速: 慢速 ●		

第 17 周							总训练时长：11 小时
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
休息	 60 分钟 配速: 中速 ●	 1 小时 15 分钟 配速: 中速 ●	 60 分钟 配速: 中速 ●	 1 小时 30 分钟 配速: 慢速 ●	 3 小时 30 分钟 配速: 慢速 ●	 2 小时 15 分钟 配速: 慢速/中速 ●	
			 15 分钟 配速: 慢速 ●			 15 分钟 (晚上) 配速: 慢速 ●	








第 18 周

总训练时长：9 小时 45 分钟

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
休息	 60 分钟 配速:慢速/中速 ●	 45 分钟 配速:中速/快速 ●	 60 分钟 配速:中速 ●	 1 小时 15 分钟 配速:慢速 ●	 30 分钟 配速:慢速 ●  3 小时 配速:中速 ●  30 分钟 配速:慢速 ●	 1 小时 45 分钟 配速:中速 ●







第 19 周

总训练时长：7 小时 30 分钟

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
休息	 45 分钟 配速:中速 ●	 45 分钟 配速:中速 ●	 45 分钟 配速:中速/快速 ●	 1 小时 15 分钟 配速:慢速 ●	 2 小时 15 分钟 配速:中速 ●  15 分钟 配速:中速 ●	 1 小时 30 分钟 配速:慢速 ●

第 20 周

总训练时长：4 小时

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
休息	 40 分钟 配速:中速 ●	 60 分钟 配速:中速 ●	 60 分钟 配速:中速 ●  20 分钟 配速:慢速 ●	 30 分钟 配速:慢速 ●  30 分钟 配速:慢速 ●	拉伸训练，赛前热身。 熟悉赛道。	比赛 😊

ANYTHING IS POSSIBLE™

IRONMAN®