



对于我们来说，5公里，6分配，运动30分钟，出身汗，足够我们享受跑步的乐趣。我们不是天天跑，而是跑三天休息一下；也不是次次都是重复5公里，6分配，有时候会适当长距离拉练，也会做下核心力量训练，比如开合跳、平板支撑、箭步蹲之类，牢固体能，礼拜天会尝试交叉运动，比如骑行、游泳、跳绳、打羽毛球、爬山等。跑步只是我们健身的一种方式，绝非全部，还有更多有趣的运动等待着我们去体验。大众跑者来说，跑步应该以健身为主，追求PB为辅，身体情况下允许的情况下，适度突破自我，无可厚非，盲目硬撑就没有必要，所以慢跑还是主旋律，速度、冲刺等骤停之类的训练，需适可而止。大众跑者很多没有参赛的需求，可以尝试5公里，6分配，再适当核心力量训练，保证健康的前提下，足够我们更好地吃吃喝喝。