



训练计划

中级



中级



自行车



跑步



3
MONTH
项目

欢迎挑战 #泳逐 1 公里#

目标：让您在完成五公里跑步或十公里骑行所需时间内轻松完成一公里游泳

3 个月训练计划

与优秀长跑教练 Annie Emerson 合作开发前世界排名第一的二项全能运动员

制定一公里游泳训练计划的原因
游泳是对其他运动的有利补充，是可以调节全身的有氧运动，完善呼吸技巧，有助于恢复。

开始饮食或训练计划之前，请务必咨询专业医护人员。



训练计划

#泳逐 1 公里#

确定训练计划：找到适合自己的强度

根据您的 100 米游泳时间确定训练强度：

第一阶段——初级（100 米时间 2.30+）

第二阶段——中级（100 米时间 2.00+）

第三阶段——高级（100 米时间 1.45+）

想确定自己所处阶段，可以在 25 米泳池中进行 100 米自由式游泳并记录所用时间。

- 您无需竭尽全力，只需用 90% 的力量和速度即可。测试结束时，您会气喘吁吁，但不会筋疲力尽。
- 测得 100 米游泳用时以后，您可以根据目前的游泳水平选择适合的游泳训练计划。
- 如果您发现训练计划太简单，最好谨慎地提高一个等级，否则会适得其反。

训练计划为期 3 个月，由每周的训练模块组成。

- 随着您体能变强，每个月的训练难度也会随之上升。
- 第 1 个月，每周游泳 2 次，帮助您完善游泳技巧，提升游泳健身水平。
- 到第 2 个月，您应该能够每周游泳两次，每次一公里，且用时较短。

注意：课程中没有明确指出应采用的泳姿——可随意选择（如果使用腿夹，则需采用自由式。使用浮板时，您只需将双臂置于身前，同时踢腿即可）。



训练计划

#泳逐 1 公里#

注意：你可以回到[#泳逐 1 公里#](#)页面了解游泳装备的使用方法

为了完成训练计划，您需要准备以下各项（您常用的游泳装备除外）



一块浮板



一个腿夹



一对手蹼



一对脚蹼（选配）

泳镜

泳帽（游泳装备，尤其适合长发）

坚持不懈

游泳术语表：

泳速： 建议游泳速度

速度如下：

慢速： 很放松；呼吸保持正常。

匀速： 与慢速相比，用力稍大；会感觉呼吸开始稍稍变快。

中速： 您会感觉有点气喘吁吁。

快速： 您的最快泳速。您一定会呼吸加快——“快速”游泳结束时，您会觉得筋疲力尽。

打水： 使用浮板时的踢腿动作。

划水： 使用腿夹时的游泳动作。此时，您需采用自由式，双腿闭合。



训练计划

第 1 个月——第 1 周

级别：中级

第 1 课

热身	
1. 100 米	2. 4 × 50 米
慢速	匀速 每游 50 米休息 15 秒

主要训练任务	
3. 4 × 100 米	
中等力度 每游 100 米休息 30 秒	

缓和运动	
4. 50 米慢速	

总距离 650 米

第 2 课

热身	
1. 100 米	2. 2 × 50 米
慢速	匀速 每游 50 米休息 15 秒

主要训练任务		
3. 4 X 50 米	4. 200 米	5. 4 X 50 米
中速 每游 50 米休息 20 秒	匀速	中速 每游 50 米休息 20 秒

缓和运动	
6. 50 米慢速	

总距离 850 米

注意：这一阶段您需要准备一个浮板。



训练计划

第 1 个月——第 2 周

级别：中级

第 1 课

热身			
1.	100 米	2.	4 × 25 米
	慢速 休息 10 秒		打水 充分休息

主要训练任务	
3.	10 X 50 米
	中等力度 每游 50 米休息 20 秒

缓和运动	
4.	200 米慢速

总距离 900 米

第 2 课

热身			
1.	100 米	2.	4 × 25 米
	慢速		打水——中等力度 每游 25 米休息 20 秒

主要训练任务	
3.	4 × 150 米
	中等力度 每游 150 米休息 30 秒

缓和运动	
4.	100 米慢速

总距离 900 米

注意：这一阶段您需要准备一个腿夹——如果用腿夹游泳太难，也可以不使用，选择您喜欢的泳姿即可。



训练计划

第 1 个月——第 3 周

级别：中级

第 1 课

热身		
1. 4 × 50 米	2. 6 X 25 米	3. 2 × 25 米
慢速	打水——慢速 每游 25 米休息 15 秒	快速 每游 25 米休息 20 秒

主要训练任务			
4. 2 × 50 米	5. 2 × 25 米	6. 2 × 50 米	7. 2 × 25 米
使用腿夹 每游 50 米休息 15 秒	快速 每游 25 米休息 20 秒	使用腿夹 每游 50 米休息 15 秒	快速 每游 25 米休息 20 秒

缓和运动	
8.	250 米慢速

总距离 950 米

第 2 课

热身	
1.	2 × 50 米，慢速，使用腿夹 每游 50 米休息 20 秒
2.	8 × 25 米，打水，中等力度 每游 25 米休息 20 秒

主要训练任务	
3.	4 × 150 米
中速，每游 150 米休息 30 秒	

缓和运动	
4.	100 米慢速，使用腿夹

总距离 1000 米



训练计划

第 1 个月——第 4 周

级别：中级

第 1 课

热身

1. 100 米慢速
2. 2 × 50 米，慢速打水，每游 50 米休息 20 秒

主要训练任务

3. 12 × 50 米
中速，每游 50 米休息 20 秒

缓和运动

4. 200 米慢速，使用腿夹

总距离 1000 米

第 2 课

热身

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 4 X 50 米
慢速
每游 50 米休息 10 秒 | 2. 4 X 25 米
打水
每游 25 米休息 15 秒 | 3. 4 X 25 米
快速
每游 25 米休息 20 秒 |
| 休息 3 分钟 | | |

主要训练任务

4. 200 米计时——用最快速度完成

缓和运动

5. 6 X 50 米慢速，使用腿夹，每游 50 米休息 15 秒

总距离 900 米



训练计划

第 2 个月——第 1 周

级别：中级

第 1 课

热身	
1. 100 米	2. 8 × 25 米
慢速	慢速打水 每游 25 米休息 10 秒

主要训练任务		
3. 4 × 50 米	4. 200 米	5. 4 × 50 米
快速 每游 50 米休息 30 秒	匀速划水	快速 每游 50 米休息 30 秒
缓和运动		
6. 100 米慢速		

总距离 1000 米

第 2 课

热身	
1. 100 米	2. 4 × 25 米
慢速	慢速打水 每游 25 米休息 15 秒

主要训练任务			
3. 4 × 50 米 使用腿夹 每游 50 米休息 15 秒	4. 4 × 25 米 快速 每游 25 米休息 20 秒	5. 4 × 50 米 使用腿夹 每游 50 米休息 15 秒	6. 4 × 25 米 快速 每游 25 米休息 20 秒

缓和运动	
7. 200 米慢速	

总距离 1000 米

注意：本阶段您需要准备手蹼——手蹼需要比您的手稍大一点。



训练计划

第 2 个月——第 2 周

级别：中级

第 1 课

热身			
1.	4 × 50 米	2.	4 × 25 米
	使用腿夹，慢速 每游 50 米休息 15 秒		打水，慢速 每游 25 米休息 15 秒

主要训练任务			
3.	4 × 100 米	4.	2 × 100 米
	中等力度 每游 100 米休息 15 秒		匀速划水，使用手蹼 每游 100 米休息 30 秒

缓和运动	
5.	100 米慢速

总距离 1000 米

第 2 课

热身			
1.	2 × 100 米	2.	4 × 25 米
	慢速划水 每游 100 米休息 20/30 秒		打水——中等力度 每游 25 米休息 20 秒

主要训练任务	
3.	3 × 200 米
	中等力度 每游 200 米休息 20 秒

缓和运动	
4.	100 米慢速，使用腿夹

总距离 1000 米



训练计划

第 2 个月——第 3 周

级别：中级

第 1 课

热身	
1.	200 米
2.	4 × 25 米
	慢速打水 每游 25 米休息 15 秒

主要训练任务					
3. 2 × 50 米	4. 4 × 25 米	5. 2 × 50 米	6. 4 × 25 米	7. 2 × 50 米	8. 4 × 25 米
使用腿夹和手蹼 每游 50 米休息 15 秒	快速 每游 25 米休息 20 秒	使用腿夹和手蹼 每游 50 米休息 15 秒	快速 每游 25 米休息 20 秒	使用腿夹和手蹼 每游 50 米休息 15 秒	快速 每游 25 米休息 20 秒

缓和运动	
9.	100 米慢速，放松

总距离 1000 米

第 2 课

热身	
1.	50 米
2.	4 × 25 米
	打水 每游 25 米休息 20 秒

主要训练任务	
3.	2 × 400 米
	中速，第 2 个 400 米尽量稍快，每游 400 米休息 1 分钟

缓和运动	
4.	50 米慢速，使用腿夹

总距离 1000 米



训练计划

第 2 个月——第 4 周

级别：中级

第 1 课

热身			
1.	100 米	2.	4 × 25 米
	慢速 腿夹		慢速 打水

主要训练任务			
3.	3 × 150 米	3.	2 × 150 米
	中速 每游 150 米休息 15 秒		匀速 使用腿夹和手蹼

缓和运动	
4.	50 米慢速

总距离 1000 米

第 2 课

热身					
1.	100 米	2.	8 × 25 米	3.	4 × 25 米
	慢速		打水 每游 25 米休息 15 秒		快速 每游 25 米休息 20 秒
休息 3 分钟					

主要训练任务	
4.	400 米计时——用最快速度完成，记录所用时间！

缓和运动	
5.	4 X 50 米慢速，使用腿夹——每游 50 米休息 15 秒

总距离 1000 米



训练计划

第3个月——第1周

级别：中级

第1课

热身	
1. 2 × 100 米	2. 8 × 25 米
慢速划水 每游 100 米休息 10 秒	中速打水 每游 25 米休息 10 秒

主要训练任务	
3. 8 × 50 米	
快速 每游 50 米休息 1 分钟	

缓和运动	
4. 200 米慢速	

总距离 1000 米

第2课

热身	
1. 50 米	2. 2 × 50 米
慢速	打水 每游 50 米休息 20 秒

主要训练任务	
3. 2 × 200 米	4. 2 × 200 米
前 50 米快速完成，接下来的 150 米慢速完成，每游 200 米休息 30 秒	使用腿夹和手蹼，前 50 米快速完成，接下来的 150 米慢速完成，每游 200 米休息 30 秒

缓和运动	
5. 50 米慢速	

总距离 1000 米



训练计划

第3个月——第2周

级别：中级

第1课

热身	
1. 100米	2. 8 × 25米
慢速	中速 每游25米休息10秒

主要训练任务	
3. 600米	
中等力度	

缓和运动	
4. 100米慢速	

总距离 1000 米

第2课

热身	
1. 100米	2. 8 × 25米
慢速	打水 每游25米休息10秒

主要训练任务	
3. 10 × 25米	4. 10 × 25米
中速 每游25米休息10秒	打水 使用腿夹和手蹼，中速 每游25米休息10秒

缓和运动	
5. 200米慢速	

总距离 1000 米



训练计划

第3个月——第3周

级别：中级

第1课

热身	
1. 50米	2. 4 × 25米
慢速	打水 每游25米休息20秒

主要训练任务	
3. 2 × 400米	
中速，第二个400米尽量稍快 每游400米休息1分钟	

缓和运动	
9. 50米慢速，使用腿夹	

总距离 1000 米

第2课

热身	
1. 50米慢速	
2. 2 × 25米，快速，每游25米休息20秒	

主要训练任务	
1. 4 × 100米	2. 4 × 100米
中速 每游100米休息10秒	使用腿夹和手蹼，中速 每游100米休息10秒

缓和运动	
4. 100米慢速	

总距离 1000 米



训练计划

第3个月——第4周

级别：中级

第1课

热身	
1. 100米 慢速，使用腿夹	2. 8 × 25米 慢速打水

主要训练任务	
3. 12 × 50米 中等力度 每游50米休息10秒	

缓和运动	
4. 100米慢速	

总距离 1000 米

第2课

热身		
1. 2 × 50米 慢速 每游50米休息15秒	2. 2 × 25米 快速打水 每游25米休息20秒	3. 2 × 25米 快速游泳 每游25米休息20秒
休息3分钟		

主要训练任务	
4. 一公里计时——尽全力完成一公里！	

缓和运动	
5. 50米慢速	

总距离 1250 米

注意：今天的距离超过1000米，需要热身和缓和运动。另外，要记录所用时间。