



# Sub-3 是如何練成的？

## 黃金軍團瞄準渣馬

「MET」，除了是這支馬拉松精英隊（Marathon Elite Team）的簡稱，也寓意隊員朝着Sub-3（3小時以下完成全馬）的夢想，陸續達到目標（met target）。他們並非天生異稟，只是來自各行各業、生活在你與我身邊的普通人，但如果你能像他們一樣肯練肯捱，也可在芸芸人海中站在終點最前線。今月的上海馬拉松，精英隊中8名跑手便齊齊Sub-3。

**李浩德**（33歲）PB：2小時57分42秒  
跟添哥訓練：2年多

### 與同水平跑手訓練更有效

跟隨添哥訓練9個月已跑出人生第一個Sub-3，那是去年韓國首爾馬拉松。不過李浩德強調，Sub-3絕非一步登天的事，有跑友相伴是其中一種訓練方法。他說：「我們的長跑隊以Sub-3為主要目標，但當中也有不同的時間小組，例如2小時50分以下的一組、2小時55分的又一組。與同水平的跑手一起訓練更具效率，大家不是亂跑，而是目標為本。」

**蔡開強**（31歲）PB：2小時54分20秒  
跟添哥訓練：1年多

### 婚前一周跑出PB

去年4月完成人生「首馬」，時間是4小時；時隔半年多，今年1月在廈門跑出Sub-3，蔡開強說：「跟添哥時只想着3小時30分，連何謂Sub-3也不知，但他說我能跑2小時55分，我便信他。馬拉松必須有針對訓練，長課、速耐、體能皆不可少。」隊友卻踢爆蔡開強跑出佳績全賴愛妻支持，皆因他婚前一周還到上海跑全馬，更跑出2小時54分20秒的PB。

**梁家雄**（32歲）PB：2小時49分02秒  
跟添哥訓練：1年半

### 多練斜路冀渣馬再Sub-3

梁家雄在上月初上海馬拉松跑出PB，原來忍受腳痛之苦，備戰期間更要減量，以免一傷再傷，最終順利達到第3次Sub-3。第4個Sub-3，梁家雄期望是渣馬主場發威，未來8周他將與港島區的斜路為伴：「我會多跑柴灣斜、寶馬山等，亦勤做體能練好四頭肌，對應付西隧和各條天橋的斜路大有幫助。」梁家雄更期望兩年內跑出2小時45分，殺入香港排名前10。

**阮浩釗**（27歲）PB：2小時58分25秒  
跟添哥訓練：1年多

### 賽前不踢波免受傷

在上月初上海馬拉松寫下首個Sub-3，阮浩釗當日衝線後與韋杰、李浩德和羅偉富相擁慶祝，更感動得「眼濕濕」。實現夢想背後，努力訓練自不能少，特別是添哥訓練計劃中最「甘」的速耐課，但練習以外還要注意保養，甚至戒掉心頭好，「練跑以外，我們還勤加拉筋和按摩肌肉；賽前也不敢做有損跑步的事情，例如我賽前幾個月都不敢踢波。」阮浩釗說。

除了練跑，阮浩釗（圖）與其他隊友一樣重視拉筋，注意身體保養。

對馬拉松跑手而言，「Sub-3」

（3小時以下完成全程）是一個夢；對教練馮華添來說，Sub-3是一種行動。他歷來練出32個Sub-3跑手，去年更成立馬拉松精英隊，傳授3種特訓方法，期望更多學生突破3小時大關。上月初的上海馬拉松，8個愛徒順利達標，下一個挑戰，是明年2月的渣打馬拉松。

文：李思詠 圖：尹錦恩

去年韓國中央日報馬拉松前，「添哥」組成馬拉松精英隊，把有能力跑出Sub-3的學生集合起來。經過一年努力，終在上月初的上海馬拉松大豐收，隊中共有8人跑進3小時內。問添哥這支「Sub-3軍團」的特訓，原來其中3招不可少，包括講究速度的長課，最「甘」的5公里速耐加間歇跑，以及體能特訓。

### 1. 長課要求速度

平時練長課總是捱距離、捱時間，但添哥的長課更講求速度。「其實長課都要有要求，我會用他們的目標比賽時間做指標，例如是目標時間的八成、九成甚至更快。」這種長課特訓源自添哥研究意大利高水平教練研討會的報告，整課都以均速完成，與跑友平日多以慢速練習長課，有極大分別。

來到賽前7周，長課更是長短有致。以精英隊為例，賽前7周的長課要跑30公里，之後遞增至每週一課32、34、36及39公里，賽前兩周則回落到26公里。添哥解釋：「不要習慣練到高峰便收手，否則一放鬆，鬥志和身體隨時出問題，應逐步回落。」

**陳振暉**（29歲）PB：3小時03分23秒  
跟添哥訓練：1年

### 把Sub-3獻給母親

隊友們紛紛在上海跑出Sub-3，陳振暉卻因為家事無法成行。渣馬是其下一個目標，陳振暉期望把一個「2字頭」的成績獻給天上的母親：「媽媽十分支持我跑馬拉松和毅行者，我希望為自己、為媽媽、為家人而戰。」未來8周，陳振暉要跟足添哥定下的訓練計劃，但曾鯨吞9碗飯創隊伍紀錄的他也有任務，「我好為食，接下來要控制得宜，忍忍口。」

### 2. 間歇均速合一

每週一課的間歇跑，跑手大多只做不同組數的400、800或1000米，但添哥要求學生於間歇跑前後，都跑5公里。間歇跑前5公里，約目標比賽速度的八成；間歇跑後的5公里難度更高，添哥說：「間歇跑後的5公里，過了2.5公里後要逐圈（400米）加速，最後更是衝盡，模仿比賽衝線。」添哥強調，跑馬拉松講「記憶體」，訓練時依足比賽模式，實場實戰自然勝人一籌。

### 3. 特警式練體能

長跑不但靠腳腳，還要練體能。過往曾負責警隊體能訓練的添哥，便以特警的體能訓練方法加強學生體能，儘管他說「其實都未夠特警一半」，不過掌上壓、仰臥起坐等一個循環共280下，添哥要求學生最少做3組。他說：「在42.195公里中，肌肉的耐力十分重要。當其他跑手只會練跑，你加操體能，便有更多籌碼跑出佳績。」馬拉松比賽講求天時地利人和，但訓練始終「冇得呢」，「你問我跑Sub-3有何要訣，就是肯吃苦。」添哥說。

**鄭耀達**（29歲）PB：3小時08分32秒  
跟添哥訓練：2年

### 小心飲食免帶病上陣

鄭耀達去了上海「跑馬」，卻無緣Sub-3，那8分鐘他輸給了廁所，「比賽時肚痛到極，跑到13、14公里已開始捱，又要上廁所。之後落後太多，身體又不適，已經沒鬥志跑下去。」對於渣馬突破3小時，鄭耀達信心十足，皆因他的訓練進度和質量從沒落後，最重要是克服「廁所的陰影」。他說：「我每逢大腸腸胃便較敏感，所以飲食要更小心，不要再「食錯嘢」。」

**楊銳湘**（26歲）PB：2小時49分18秒  
跟添哥訓練：3年

### 訓練艱苦戰勝心魔

楊銳湘的PB是馬拉松精英隊中的精英，但不足3小時裏，每一步都要克服心魔，「我3次跑在3小時內，第一次最辛苦，因為未提到那種感覺。Sub-3的感覺就是時刻想放棄，訓練想放棄、比賽想放棄。」從疲憊中控制思緒，楊銳湘告訴自己：「我是社會工作者，負責青少年工作，如果我連跑步都放棄，又如何叫他們堅持？」明年2月的渣馬，楊銳湘期望跑出2小時45分。

**吳崑參**（22歲）PB：2小時55分14秒  
跟添哥訓練：2年多

### 捨短取長更滿足

吳崑參從前練短跑，卻自覺天分不高，於是兩年前跟添哥學長跑。人生首個馬拉松已在北京跑出2小時59分，吳崑參說比拿短跑獎牌更興奮，也深信Sub-3並非遙不可及。加入精英隊後，他對42.195公里更有另一番體會：「與隊友一起Sub-3，感覺更開心滿足，特別是練習時想放棄，有隊友支持非常重要。」隊友笑言吳崑參「成日都放棄」，但成績已證明他毅力過人。

**羅偉富**（30歲）PB：2小時58分08秒  
跟添哥訓練：1年多

### 「食屎論」顯Sub-3決心

為尋人生意義，羅偉富重拾攞起幾年的跑鞋；跑出Sub-3，全因在facebook上立誓：「30歲前跑唔到Sub-3就食屎！」自此，隊友們每周3天、每天3次提醒羅偉富「食屎論」，終在今月17日的30歲生日前達標，「逃過一劫」。他說：「令隊友失望，哈哈……其實我真的很很大決心，難得找到人生意義嘛！未來當然想繼續Sub-3，但不衛生的東西已被教練禁止。」

**韋杰**（28歲）PB：2小時58分26秒  
跟添哥訓練：1年

### 獨自練習跑出意志

韋杰當初只為練氣踢波，豈料一跑上癮，去年初渣打的首個馬拉松已跑出3小時05分，第2次全馬即上海馬拉松，已跑進3小時大關。韋杰歸功於周六的長課：「周六的長課我沒跟隊友一起練，獨自練跑的確很辛苦，但長跑令我變得更堅毅，面對困難會想辦法克服。」韋杰熱愛跑步令他見識更多，例如到正生書院陪學生練跑，教導年輕人正面的價值觀。

## 添哥桃李滿門 練出現役一哥

馮華添教練麾下，教出32個Sub-3（3小時以內完成全程馬拉松）跑手，當中包括以2小時34分32秒位列香港排名之首的現役「一哥」賴學恩。從過往把「Sub-3秘笈」傳授予少數精英氣袋，到現在公開給更多潛質跑手，甚至著書《九十天練成馬拉松》，「添哥」只望長跑成為香港人的生活，向馬拉松的長闊高進發。

辭掉宇宙長跑會總教練一職，添哥去年成立馬拉松訓練中心，根據跑友的目標組成不同水平的隊

伍，擬定各個訓練計劃；看他桃李滿門，最「威水」學生當然是跟隨他10個寒暑的賴學恩，後者穩佔香港「一哥」之位多年。

### 成立訓練中心 因材施教

去年是添哥教跑10周年紀念，他從長跑路上還有新啟發：「以前想教Sub-3，只看幾個精英跑手，現在把方法公開給更多跑手，能否實現夢想，就看你有多努力訓練。」