**新 书 推 荐**



**中文书名：《挪威耐力革命：从维京战士到奥运冠军的科学训练体系》**

**英文书名：THE NORWEGIAN METHOD: The Culture, Science , and Human Behind the Groundbreaking Approach to Elite Endurance Training**

**作 者：Brad Culp**

**出 版 社：80/20 Publishing**

**代理公司：Biagi/ANA/Winney**

**页 数：232页**

**出版时间：2024年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：运动**

**内容简介：**

**为什么人口仅540万的国家统治耐力运动？**

雅各布·英格布里森以19岁之龄刷新1500米欧洲纪录，布卢门菲尔特在东京奥运会铁三赛场碾压夺冠，世界开始追问：挪威人究竟掌握着怎样的运动密码？本书通过12年深度追踪，揭晓这个冰雪国度如何将维京人的生存智慧转化为21世纪的运动科学革命。

挪威长期以来在越野滑雪和帆船等运动项目中培养了许多冠军，但新一代运动员已经登上了耐力运动的舞台，在跑步、自行车和铁人三项等项目中打破了纪录并摘得奖牌。

了解这个人口稀少的国家如何成为耐力运动领域的霸主，并获取如何调整训练计划的蓝图，使其更接近挪威奥运冠军雅各布·英格布里格森（Jakob Ingebrigtsen）和克里斯蒂安·布鲁门费尔特（Kristian Blummenfelt）的训练方式。

体育记者兼国际铁人三项联盟媒体经理卡尔普深入剖析了“挪威方法”的崛起及其严谨的科学训练体系，其中许多内容颠覆了长期以来关于训练和表现的固有观念。

【核心解密】

▪ 双阈值训练法：颠覆「垃圾跑量」传统，用精准乳酸阈值控制重塑耐力边界（第16章）

▪ 极寒热适应策略：-110℃冷冻舱如何催生「高温赛场杀手锏」（第13章）

▪ 海拔训练3.0版本：墨西哥城实验室孕育的阶梯式缺氧方案（第8章）

▪ 青少年选材系统：7-12岁「运动通才」培养模型（第4章）

【黄金方法论】

· 马拉松女王克里斯蒂安森开创的「微量递增原则」

· 特维滕教练团队研发的「三频次周训体系」

· 运动生理学家奥拉夫·布设计的「神经-肌肉耦合测试」

【实战工具包】

·个人乳酸阈值自测指南（含家庭版实验方案）

·赛季峰值状态计算公式

·冷热交替恢复技术分解图

·北欧青少年运动能力发展金字塔模型

【作者双重权威背书】

布拉德·卡尔普不仅是资深的铁三赛事媒体总监，更是完成7次大铁、15次全马的实践派。书中融合：

·对挪威国家队训练中心的300小时实地观察

·独家获取的英格布里森家族训练日志

·阿尔卑斯山极限铁三冠军的生理数据追踪

【特别收录】

· 奥运冠军布卢门菲尔特「地狱周」训练实录

· 2024巴黎奥运会挪威代表团前瞻预测

·业余爱好者12周挪威化改造计划

当传统训练陷入瓶颈，这套经过冰雪淬炼的科学体系将带你突破基因设定的天花板——正如维京长船征服怒海，现在轮到你的身体探索未知疆域。

【随书福利】

·挪威体育科学院独家授权训练量表

·北欧耐力运动员食谱及备赛营养时序表

· 作者亲测有效的「耳垂采血心理建设指南」

引言.......................................................................................ix

1 维京人的自我介绍............................................................... 1

2 航海、持续动力与运动....................................................... 9

3 英格丽德·克里斯蒂安森：挪威方法之母........................... 25

4 运动员发展的天然管道....................................................... 37

5 阿里尔德·特维滕：创新者................................................ 47

6 挪威方法的训练原则........................................................... 57

7 马里乌斯·巴克登：教父................................................... 71

8 墨西哥城与高原训练的诞生................................................ 83

9 奥拉夫·亚历山大·布：策划者......................................... 99

10 现代挪威与黄金一代....................................................... 109

11 克里斯蒂安·布鲁门费尔特：终结者................................ 117

12 古斯塔夫·伊登：小丑..................................................... 129

13 感受热度：核心体温的影响............................................... 141

14 雅各布·英格布里格森：天选之子..................................... 153

15 乳酸测试：为什么目标更低更慢........................................ 163

16 关键点：双阈值训练........................................................... 179

17 巅峰状态的艺术与科学....................................................... 191

后记....................................................................................... 201

附录....................................................................................... 207

致谢....................................................................................... 209

资源....................................................................................... 211

关于作者................................................................................ 215

**作者简介：**

**布拉德·卡尔普（Brad Culp）**是一位体育记者，为《Red Bulletin》、《Triathlete》等几乎所有铁人三项出版物撰稿。他曾担任《Triathlete》和《LAVA》杂志的主编，后者曾是铁人三项系列赛的官方出版物。他还曾在2010赛季担任世界铁人三项联盟的媒体经理。这是他的第一本书。

在芝加哥郊区长大的他，从四岁开始在泳池中培养了对耐力运动的热爱。他在伊利诺伊州奥克帕克的芬威克高中获得了全美游泳荣誉，并赢得了三次水球州冠军，还参与了一次冠军的争夺。卡尔普在大学三年级时完成了他的第一场铁人三项赛，当时他是威斯康星州铁人三项赛中最年轻的选手，年仅19岁。他创立了迈阿密大学（俄亥俄州）铁人三项俱乐部，同时还参加了水球运动。

卡尔普已经完成了100多场比赛，只有一场未能完赛。他完成了7场铁人三项赛、15场马拉松以及法国的阿尔普迪埃铁人三项赛（Alpe d’Huez Triathlon），这是他最喜欢的比赛——而且遥遥领先。他希望尽快参加挪威的诺斯曼极限铁人三项赛（Norseman Xtreme Triathlon）来改变这一状况。

他与妻子和两个孩子住在伊利诺伊州的日内瓦（Geneva），这里是两位铁人三项奥运选手（迄今为止）的家乡，也是中西部地区成为耐力运动员的最佳地点之一。他期待着在孩子们长大后，克服对用细针刺耳朵的恐惧后，更精确地遵循挪威方法。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

