

QUYỀN CHẠY BỘ

Giáo án chạy bộ 7 ngày — dành cho người mới bắt đầu

Nguyễn Thế Quyền · quyenchaybo.store

Lời nói đầu

Chào bạn, mình là Quyền.

Hai năm trước mình cũng đứng đúng chỗ bạn đang đứng: muốn chạy, mà không biết bắt đầu từ đâu. Đến giờ mình đã chạy được 21km quanh Hồ Tây và hoàn thành một giải full marathon — nhưng mình vẫn nhớ rõ cảm giác của buổi chạy đầu tiên.

Bảy ngày trong tập tài liệu này không biến bạn thành vận động viên. Nó làm một việc quan trọng hơn: **giúp bạn ra đường đủ 7 lần mà không bỏ cuộc và không chấn thương.**

Mỗi ngày mình có thêm một ô ghi lại trải nghiệm thật của bản thân — cả những lần mình làm sai. Mong nó giúp bạn đi nhanh hơn mình.

Trước khi bắt đầu — 5 điều quan trọng

- Đi giày thể thao có đệm.** Đừng chạy bằng giày đế cứng hay dép.
- Uống một cốc nước (200ml)** trước khi chạy khoảng 30 phút.
- Khởi động ít nhất 5 phút** trước mỗi buổi chạy.
- Đau là dừng.** Không có buổi chạy nào đáng để bị chấn thương.
- Cùng một khung giờ mỗi ngày.** Thói quen dễ hình thành hơn nhiều khi cố định giờ.

⚠ Lưu ý sức khỏe: Đây là kinh nghiệm cá nhân của mình sau hai năm chạy đều đặn, không phải giáo án y khoa và không thay thế tư vấn chuyên môn. Nếu bạn có bệnh nền (tim mạch, huyết áp, hô hấp), từng chấn thương xương khớp, đang mang thai, hoặc lâu rồi chưa vận động — hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu. Trong lúc chạy, nếu thấy đau ngực, chóng mặt hoặc khó thở bất thường, hãy dừng lại ngay. Cơ thể mỗi người mỗi khác, hãy nghe cơ thể mình hơn là nghe giáo án.

NGÀY 1 Khởi động nhẹ nhàng

Mục tiêu: chạy thử và cảm nhận cơ thể

- Khởi động: đi bộ 5 phút
- Chạy chậm 1 km (chậm tới mức vẫn nói chuyện được)
- Đi bộ hồi phục 2 phút
- Chạy chậm thêm 1 km
- Hạ nhiệt: giãn cơ 5 phút

Lưu ý: Mục tiêu hôm nay là *hoàn thành*, không phải nhanh. Khó thở thì giảm tốc hoặc chuyển sang đi bộ.

Kinh nghiệm của mình: Lỗi mình mắc suốt thời gian đầu là thấy khỏe liền phóng. Đến km thứ 2 thở dốc, phải dừng, rồi tự kết luận "mình không có tố chất". Không phải bạn yếu — là bạn xuất phát sai nhịp. **Km đầu tiên phải thấy hơi chậm quá mức.** Nếu thấy "vừa đủ" là bạn đang nhanh rồi.

NGÀY 2 Nghỉ tích cực

Mục tiêu: phục hồi cơ và khớp

- Đi bộ nhẹ nhàng 20–30 phút, hoặc đạp xe
- Giãn cơ toàn thân 10 phút
- Uống đủ nước (2–2,5 lít)

Lưu ý: Nghỉ không có nghĩa là ngồi một chỗ. Vận động nhẹ giúp máu lưu thông và giảm đau nhức.

Kinh nghiệm của mình: Ngày nghỉ là ngày dễ bỏ cuộc nhất — vì không chạy thì rất dễ thành không làm gì, rồi hôm sau nghỉ luôn. Mình vẫn xỏ giày ra ngoài đi bộ, chỉ để giữ cái nếp. **Giữ được nếp quan trọng hơn giữ được cường độ.**

NGÀY 3 Tăng nhẹ cường độ

Mục tiêu: chạy 3 km liên tục

- Khởi động: đi bộ nhanh 5 phút
- Chạy 3 km ở nhịp tim khoảng 60–70% tối đa
- Hạ nhiệt: đi bộ 5 phút + giãn cơ

Lưu ý: Kiểm soát hơi thở — hít vào 2 bước, thở ra 2 bước. Mệt thì giảm tốc, đừng dừng hẳn.

Kinh nghiệm của mình: Có một phép thử đơn giản hơn cả đồng hồ đo nhịp tim: **vừa chạy vừa nói trọn một câu mà không hụt hơi**. Nói không nổi nghĩa là đang nhanh, chậm lại. Mình dùng phép thử này cho cả buổi chạy 21km.

NGÀY 4 Nghỉ và đánh giá

Mục tiêu: phục hồi và theo dõi tiến trình

- Giãn cơ toàn thân 15 phút
- Ghi lại: quãng đường đã chạy, mức mệt (thang 1–10)
- Kiểm tra lại trang phục và giày

Lưu ý: Đây là ngày tự đánh giá. Bạn thấy thế nào? Điều gì cần cải thiện?

Kinh nghiệm của mình: Mình ghi lại mọi buổi chạy. Không phải để khoe — mà để những hôm nản, mở ra thấy **bằng chứng rằng mình đã làm được**. Cái đầu lúc mệt rất hay quên những gì mình đã đi qua.

NGÀY 5 Buổi chạy biển tốc đầu tiên

Mục tiêu: tăng tốc độ và sức bền

- Khởi động: đi bộ 5 phút
- Chạy nhanh 1 phút + đi bộ 2 phút (lặp lại 5 lần)
- Chạy chậm 10 phút hồi phục
- Hạ nhiệt và giãn cơ

Lưu ý: "Chạy nhanh" ở đây là có gắng sức, không phải chạy hết tốc lực. Cảm giác đúng là vất vả nhưng vẫn kiểm soát được.

Kinh nghiệm của mình: Đây là buổi dễ tập quá tay nhất. Nếu hết hiệp 3 mà bạn đã thở không ra hơi thì bạn đang chạy quá nhanh — giảm xuống, làm nốt 2 hiệp cho tử tế còn hơn gắng rồi phải nghỉ hai ngày.

NGÀY 6 Buổi chạy dài đầu tiên

Mục tiêu: chạy 5 km không nghỉ

- Khởi động: giãn cơ động 5 phút
- Chạy 5 km ở tốc độ thoải mái (vẫn nói chuyện được)
- Không quan tâm tốc độ, chỉ quan tâm hoàn thành
- Hạ nhiệt: đi bộ + giãn cơ

Lưu ý: Đây là cột mốc lớn! 5 km là nền tảng cho 10 km. Chụp một tấm ảnh để sau này nhìn lại.

Kinh nghiệm của mình: Ai cũng có một cây số mà mọi thứ trở nên nặng nề. Buổi chạy 21km gần đây của mình, **nó đến ở km 12** — chân nặng, và cái giọng quen thuộc lại vang lên: "*Hôm nay vậy đủ rồi, mai chạy bù.*" Với bạn hôm nay có thể là km 3. Hai mẹo mình dùng: **chia nhỏ quãng còn lại** (chỉ nghĩ "hết cây số này đã"), và **không đàm phán lại mục tiêu giữa đường** — mục tiêu đặt lúc đầu óc tỉnh táo, cái đầu đang mệt không đủ tư cách quyết định.

NGÀY 7

Tổng kết tuần 1

Mục tiêu: ôn kỹ thuật và lên kế hoạch tuần 2

- Chạy kỹ thuật 2 km: chú ý bước chân, dáng người, hơi thở
- Bài tập cơ lõi: plank 3×30 giây, squat 3×15
- Giãn cơ toàn thân 15 phút
- Viết nhật ký: tuần này bạn đã chạy bao nhiêu km?

Lưu ý: Chúc mừng bạn đã hoàn thành tuần 1! Đây là chỗ phần lớn mọi người bỏ cuộc — bạn thì không.

Kinh nghiệm của mình: Thứ làm nên mọi con số của mình không phải giáo án hay giày xịn. **Là mình không bỏ buổi nào.** Một tháng có 30 ngày; người ra đường 22 buổi và người ra đường 8 buổi, sau một tháng là hai người khác hẳn nhau. Không mẹo nào bù được khoảng đó.

Ba điều mình ước có ai nói với mình sớm hơn

- **Đuối không phải tín hiệu để dừng.** Nó chỉ là tín hiệu bạn đang ở giữa chặng. Kinh nghiệm không giúp bạn miễn nhiễm với cảm giác đuối — nó chỉ giúp bạn biết cảm giác đó rồi sẽ qua.
- **Ăn nhẹ trước khi chạy, đừng chạy bụng rỗng.** Buổi 21km vừa rồi mình chỉ ăn một chiếc bánh chuối — và đó là một phần lý do mình đuối ở km 12. Tinh bột dễ tiêu trước 30–60 phút: chuối, bánh chuối, lát bánh mì.
- **Đừng so tốc độ với người khác.** Bạn chỉ cần nhanh hơn chính bạn của tháng trước.

Bước tiếp theo của bạn

Tuần 1 chỉ là khởi đầu. Nếu bạn muốn đi tiếp tới 10 km liên tục, mình viết lại toàn bộ hành trình và những gì học được tại:

quenchaybo.store · Cộng đồng Zalo — chạy cùng nhau mỗi ngày