

3.

경보

경보 종목은 로드에서 마련된 1바퀴 1km에서 2.5km를 도는 코스 또는 트랙에서 실시하며 로드 종목으로는 올림픽이나 세계선수권대회 등 국제 대회 외에도 국내외의 다양한 시합에서 행해지는 20km경보와 남자 만 실시하는 50km경보, 주로 주니어·청소년 종목으로 국내외에서 열리는 10km경보 외에 5km경보, 3km경보가 있다. 또한 트랙 종목으로는 국제 대회에서는 세계주니어선수권대회는 10000m경보 외에 5000m경보, 3000m경보가 있으며, 세계청소년선수권대회에서는 남자가 10000m경보, 여자는 5000m경보가 실시되고 있으며, 고등부 선수권대회에서는 남녀 5000m경보가 이루어지고 있다.

1 경보의 정의

경보는 다음 두 가지 규칙이 있다.

- ① 어느 한쪽의 발이 항상 지면에서 떨어지지 않는 것(loss of contact, 로스 오브 콘택이 되지 않아야 한다)과 같이 걸어야 한다(사진 1⑦⑧).
- ② 다리는 접지하는 순간부터 수직 위치가 될 때까지 똑바로 뻗어 있어야한다(bent knee, 밴트 니가-되지 않아야 한다)사진 1①② · ⑧⑨).

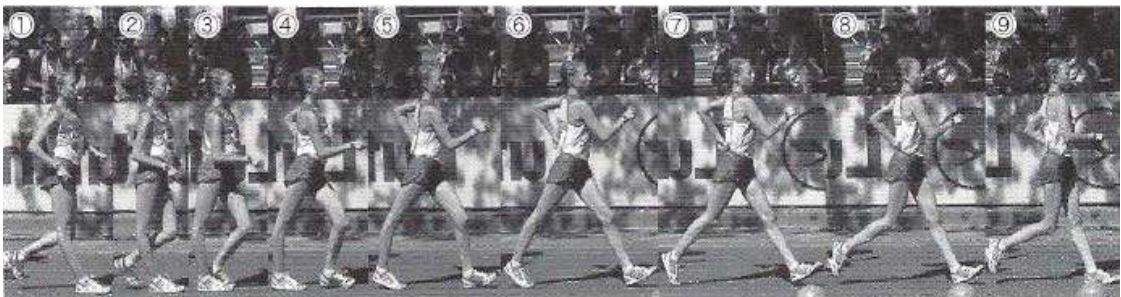
경보종목은 이상의 두 가지 규칙을 지키면서 경쟁하는 종목이다. 「경보」가 되어 있는지 확인하는 것은 로드의 주회코스과 트랙에 배치 된 5명에서 8명의 경보심판이 경기 중에 걷는 형태를 보고 판정한다. 즉, 경보종목이란 규정된 규칙을 지키면서 걷는 속도를 겨루는 종목이다. 로스 오브 콘택(그림 1) 또는 밴트니(그림 2)의 걷는 형태의 위반 있으면 경보심판으로부터 레드카드를 받을 수 있으며, 3명 이상의 경보심판에게서 레드카드를 받아 때 실격이 된다.



< 그림 1. 로스 오브 콘택 >



< 그림 2. 밴트 니 >



< 사진 1. 경보의 이상적인 폼 >

2 경보 기술포인트

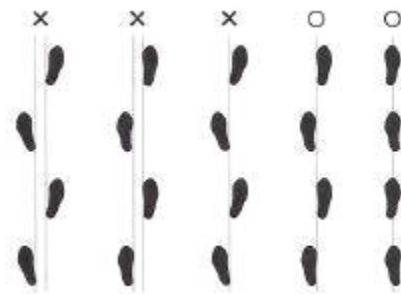
경보의 이상적인 일련의 동작을 하고 있는 선수의 예를 사진 1에 나타내었다. 이 선수의 놀라운 점은 접지시 발가락이 올라가고, 발뒤꿈치부터 확실하게 지면에 착지하는 순간 무릎이 아주 잘 신전되어 있고 또한 후방으로 「푸시」을 무릎이 늘어난 상태에서 하고 있다는 것이다. 이 선수의 보행은 로스 오브 콘택과 밴트니 를 조금도 느낄 수 없는 이상적인 보행을 한다. 아래에 신체의 각 부분으로 나누어 경보의 기술을 설명하고자 한다.

1) 하체의 동작

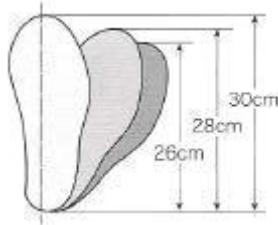
일련의 동작은 하체의 동작에 의해 한쪽 다리 지지기와 이중 지지기로 나눌 수 있다. 한쪽 지지기에서는 몸 뒤쪽으로 미는(푸시)국면 (사진 1-⑥)과 앞 다리의 무릎을 편 상태에서 착지하고, 앞으로 지지하는 국면(사진 1-⑧)으로 몸을 지탱한다. 이 동작의 주요한 특징은 전진하면서 발바닥 바깥쪽을 지면 위에서 회전하여 지지다리의 강한 푸시를 하는 자세를 취하는 것과 보다 빠른 스피드와 스트라이드 길이를 획득할 수가 있고, 추진력을 생성하기 위한 최대 가속과 전방으로 이동을 위한 힘이 생성이 이루어지는 것이다. 이중 지지기에서는 푸시후의 최종 국면과 앞다리의 접지에 연결되고(사진 1-⑦), 로스 오브 콘택의 규정에 맞는 국면이다. 이중 지지기의 순간적으로 얻지 못하면 로스 오브 콘택의 규칙 위반이 되는 경우가 있다. 그리고 발뒤꿈치에서 발가락에 걸친 진행 방향으로 똑바로 착지하는 것은 효율적으로 보폭을 확보 할 수 있는 것이다(그림 3, 그림 4).

2) 허리 동작

경보 동작에서는 허리(골반)가 상하(그림 5, 그림 6)와 전후(그림 7)로 움직이고 허께는 그 반대 방향으로 상하 전후로 움직이고 있다. 골반과 어깨의 상하에 반하는 움직임에 따라 접지 충격을 완화시키는 작용을 하는 것이다. 또한 골반과 어깨의 양쪽이 유연하면 중심위치가 지지다리의 위쪽에 있게 되어 밸런스가 좋은 움직임을 이끌어낸다. 또한 골반의 상하 전후의 움직임에 따라 스트라이드를 늘릴 수 있게 되는 것이다(그림 8). 기술이 높아지면 사진1과 같이 골반이 움직이고 있는 사이에 신체의 중심위치는 같은 높은 기술로 유지된다. 이때 어깨의 상하 운동이 크면 피치가 저하하기 때문에 의식적으로는 「탈력하는 것으로」 정도면 충분하다.



< 그림3. 진행방향을 바르게 착지해야 한다 >



< 그림 4. 1보의 보폭을 확보하자 >



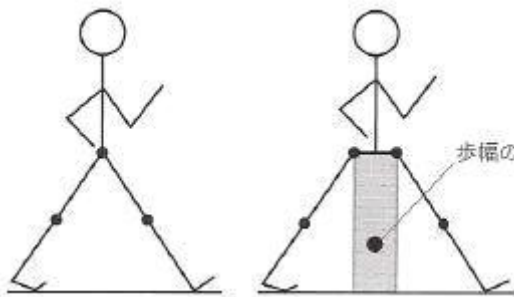
<그림 5. 골반의 상하의 움직임 ①>



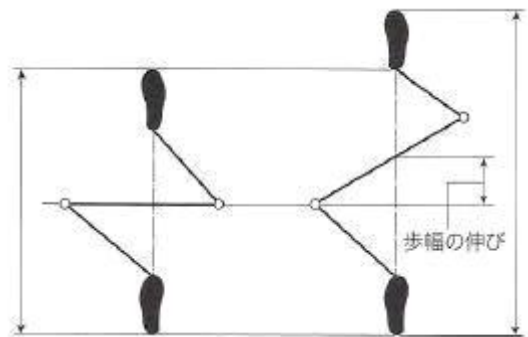
< 그림 6. 골반의 상하의 움직임 ② >

3) 팔과 어깨의 동작

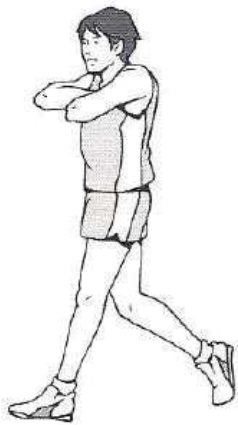
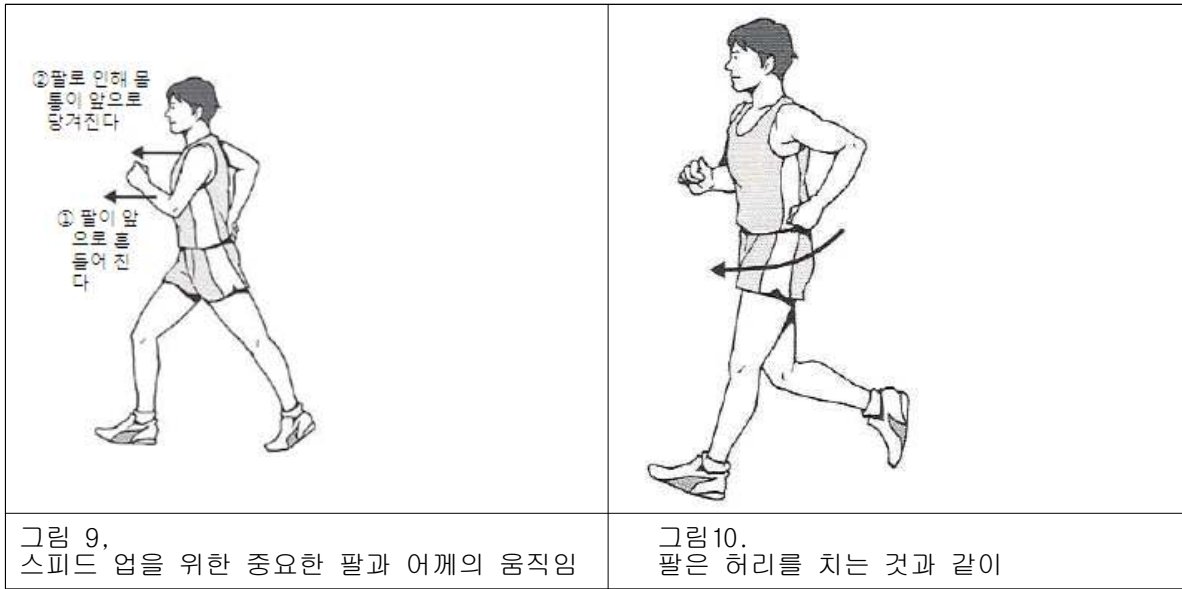
팔과 어깨의 움직임(강한 힘과 속도)은 스피드 업을 하기 위해 중요하다. 당긴 「팔꿈치」를 강하게 빨리 앞으로 흔들어 치면 「어깨」을 앞으로 당기는 힘도 생겨 추진력을 만들어내는 하체의 움직임을 도와 스피드 업에 연결된다(그림 9). 다시 말해 보행 속도가 빨라지면 빨라질수록 팔꿈치를 흔들어 앞으로 내는 스피드와 어깨를 앞으로 내는 스피드, 어깨를 뒤에서 빠르게 흔들어 치는 스피드가 높아진다는 것을 알 수 있다. 「겨드랑이를 좁히는」 것처럼 흔들면(그림 10) 몸통의 회전을 유발하므로 반대 다리를 「낮게」 「빠르게」 흔들는 것이 쉬워진다. 이때 복근 근육이 약하면 어깨가 팔에 「흔들리게 되어」 움직임을 밸런스가 나쁘게 되어 에너지의 소모로 연결되어 벌이는 것이다.



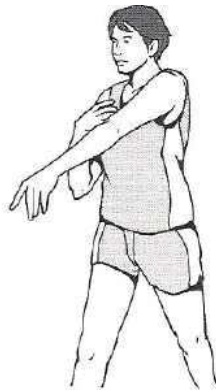
<그림 7. 골반의 전후의 움직임>



< 그림 8. 골반의 움직임에 의한 보폭의 크기 >



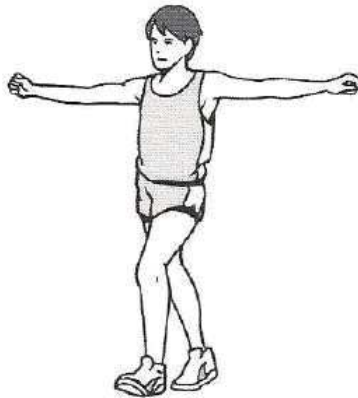
<그림 11. 드릴①골반>



<그림 12. 드릴②팔 · 어깨>



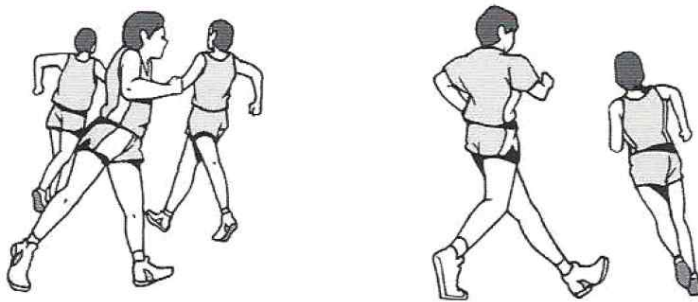
<그림 13. 드릴①팔 · 어깨 · 골반>



<그림 14. 드릴①몸통>



<그림 15. 드릴⑤ 전신의 유연성 · 밸런스 · 몸통>



< 그림 16. 드릴⑥ 전신의 유연성 · 밸런스 · 배도 · 니의 수정>



<그림 17. 내리막 경보>



<그림 18. 오르막 경보>

3 경보의 기술트레이닝(드릴)

이상적인 경보의 움직임을 몸에 익히기 위한 기술 트레이닝 드릴을 소개하고자 한다.

- ① 팔을 가슴 앞에서 잡고 고정하면서 걷기, 허리만을 사용해 걷는 다(골반의 유연성을 높이는 드릴 : 그림 11).
- ② 손을 겨드랑이까지 끌어 후, 어깨를 조이면서 전방으로 똑바로 신전시키는 동작을 한쪽씩 번갈아 가면서 걷는 다(팔, 어깨의 유연성을 높이는 트레이닝 : 그림 12).
- ③ 팔을 교대로 돌리면서 걷는 다(팔, 어깨, 골반의 유연성과 가동범위의 최대 : 그림 13).
- ④ 지면과 평행이 되도록 양팔과 어깨를 일직선으로 걷는 다(골반의 유연성을 높이고, 몸통을 보강 한다 : 그림 14).

- ⑤ 두 팔을 벌리고, 몸을 활 모양으로 하면서 걷는 다(전신의 유연성, 신체 밸런스와 몸통의 강화 : 그림 15).
- ⑥ 8자로 보행한다. 직경이 10~15m 정도의 원을 2개 그리고 숫자 8의 글자모양 위를 걷는 다(항상 원의 내측을 향하고 있는 발의 무릎 주변에 중심이 작용하기 때문에 무릎을 신전시키는 운동도 된다. 팔, 어깨, 골반, 무릎의 유연성을 높일 수 있다 : 그림 16).
- ⑦ 내리막 걸기(스피드 한 움직임 속에서 로스 오브 콘택의 교정 : 그림 17).
- ⑧ 오르막 걸기(햄 스트링 근력 강화, 밴트니 의 교정 : 그림 18).



<그림 19. 볼 드리볼 워크> <그림 20. 양손을 펼쳐 볼을 수평으로 유지>



<그림 21. 볼을 패스워크>



<그림 22. 부하를 주는 동작>

4 경보의 트레이닝 계획

여기에서는 고등학교 종목인 남녀 5000m경보의 연습계획을 소개하고자 한다. 먼저, 연간 계획으로 1년을 3개의 기(준비기, 단련기, 시합기)로 나눈다.

1) 준비기

체전과 신인 대회도 끝난 11~2월은 다음 해를 향한 준비 기간이다. 이 기간의 주요한 트레이닝 포인트와 구체적인 예는 다음과 같다.

- ① 품의 수정 : 4~10월에 출전한 대회의 동영상에 있으면 착실하게 본인의 품을 보고 연구하자. 만약 품에 문제가 있으면, 기술 드릴 등을 많이 실시하여 교정을 해야 할 필요가 있을 것이다.
- ② 컨트롤 테스트 및 근력의 육성 : 제자리멀리뛰기, 제자리 5단 도약, 메디슨 볼 던지기, 12분주, 각종 근력 측정 등의 컨트롤 테스트를 실시하여 객관적인 근력과 지구력의 어느 부분에 문제가 있는가를 조사하자. 경보는 근력, 지구력 향상에 따라 경기력이 향상하므로 부족한 점을 이 기간에 향상시켜야 한다. 또한 농구와 웨이트 볼(1~2kg)을 가지고 기술 드릴을 실시하거나 중량물을 끌고 걷는 등을 하면 몸통의 강화에도 도움이 된다(그림 19~22).
- ③ 지구력 양성과 각종 로드 대회(경보와 달리기로 로드 레이스)의 참여 : 각종 서킷트레이닝, 로드, 크로스컨트리 경기장, 잔디 등에서 긴 거리를 걸거나 달려 지구력을 양성하고, 동계에 개최되는 경보 레이스나 로드 레이스 에도 적극적으로 참여하자. 표1에 준비기 트레이닝 예를 나타내고 있다.

표 1. 준비기

| 요일 | 내용 | | | 부하강도 | 페이스 설정의 기준 |
|----|----------------|--|------------|------|--|
| 월 | 워밍업 (기술 드릴) | 30분 조깅(이하, jog) + 서킷 트레이닝 각종 | 서킷트 | 약 | |
| 화 | 워밍업 (기술 드릴) | 8km ST* ¹ ~ 12km ST + 100m 걷기(이하, W) x 3~5 | ST | 중 | 1km : 6~7분 |
| 수 | 워밍업 (기술 드릴) | 2000m x 3~6 또는 3000m x 2 ~ 4 | 레피티션 걷기 | 강 | PB 5000m 22분30초이면 1000m: 4분40초 전후의 페이스, 25분00초이면 1000m : 5분10초 전후의 페이스 |
| 목 | 워밍업 (기술 드릴) | 8km ST ~ 12km ST + 100m x 3~5 + 서킷트레이닝 | ST | 중 | |
| 금 | 워밍업 (기술 드릴) | 8km jog ~ 12km jog + 100m x 3~5 | 크로스 컨트리 걷기 | 중 | |
| 토 | 워밍업 (기술 드릴) | 12km PW* ² ~ 12km PW, 12RP* ³ ~ 20km PR, 또는 각종 로드대회 참가 | 거리주 거리걷기 | 강 | PB 5000m 22분30초이면 1000m: 5분20초 전후의 페이스, 25분00초이면 1000m : 5분30초 전후의 페이스 |
| 일 | | free | | 약 | |

표 2. 단련기

| 요일 | 내용 | | | 부하 강도 | 페이스 설정의 기준 |
|----|----------------|--|------------|----------|---|
| 월 | 워밍업 (기술 드릴) | 8km ST ~ 12km ST + 200m x 3 | ST | 중 | |
| 화 | 워밍업 (기술 드릴) | 8000m PW ~ 12000m PW | PW | 중 | |
| 수 | 워밍업 (기술 드릴) | 400m x 10 ~ 20 또는 600m x 5 ~ 15 또는 1000m x 3 ~ 10 | 인터벌 걸기 | 강 | PB 5000m 22분30초이면 400m: 1분46초 전후의 페이스, 25분00초이면 400m : 1분52초 전후의 페이스 |
| 목 | 워밍업 (기술 드릴) | 8km ST ~ 12km ST + 200m W x 3 | ST | 중 | |
| 금 | 워밍업 (기술 드릴) | 8000m PW ~ 12000m PW + 100m x 3 ~ 5 | PW | 중 | |
| 토 | 워밍업 (기술 드릴) | 2000m x 3 ~ 6 또는 3000m x 2 ~ 4 | 레피티션 걸기 | 강 | PB 5000m 22분30초이면 1000m: 4분40초 전후의 페이스, 25분00초이면 1000m : 5분10초 전후의 페이스 |
| 일 | 워밍업 (기술 드릴) | 12km PW ~ 20km PW | 거리주 | 강 | PB 5000m 22분30초이면 1000m: 5분20초 전후의 페이스, 25분00초이면 1000m : 5분30초 전후의 페이스 |

■ 트레이닝 전문용어의 설명

- *1 : 스토롤(Stroll 표에서 ST) : 어슬렁어슬렁 걷고, 산책의 의미로 조강에 해당함
- *2 : 페이스 워크(Pace Walk 표에서 PW) : 일정한 페이스를 설정하고 스토롤 보다 빠르게 걸기
- *3 : 페이스 주(Pace Run 표에서 PR) : 일정한 페이스를 설정하고 달린 다
- *4 : 인터벌 걸기 : 중·장거리에서 행해지고 있는 인터벌 훈련을 경보로 실시
- *5 : 레피티션 걸기 : 중·장거리에서 행해지고 있는 레피티션 트레이닝 경보로 실시

2) 단련기

드디어 시즌에 향해 본격적인 경보연습에 들어갑니다. 지역대회를 목표로 하는 제1기(3~5월 중순), 고등부 선수권을 목표로 하는 제 2기(6월 하순~7월 중순), 신인대회와 체전을 목표로 하는 제 3기(하계 각종 합숙 등)로 나눈다. 이 기간의 트레이닝 포인트는 ①효율적인 올바른 보행 폼의 습득, ②하체의 근력 강화, ③스피드 지구력의 양성이다. 트랙과 로드 인터벌 트레이닝, 레피티션 트레이닝, 페이스 주를 실시하여 스피드 지구력과 하체의 근력을 육성함과 동시에 병행하여 스피드에 대응한 올바른 보행 폼의 확립을 목표로 한다. 표2는 단련기의 트레이닝 보기이다.

3) 시합기

5월 하순~6월 중순(도 대회, 지역 대회), 8월(인터하이), 9~10월(신인 대회, 체전) 등의 시합기 에는 ①레이스 페이스에서 올바른 보행 폼의 수정, ②질을 높인 스피드 연습, ③ 컨디션닝이 포인트가 된다. 시합기의 트레이닝 내용은 2001년도에 활약한 니시데 선수(이시카와 쇼루 고등학교 : 표 3)과 2004 년에 활약한 코사카 선수(쇼루 고등학교 : 표 4) 트레이닝을 실시한 내용을 소개하니 참고하시기 바란다.

특히 시합기의 조정연습의 포인트 되는 것은 대회 1주일 전의 트레이닝과 2~3일 전의 트레이닝, 전날의 트레이닝이다. 시합 1주일 전에는 컨디션을 파악하기 위해 타임 트라이얼 또는 레피티션 트레이닝을 하면 좋을 것이다. 경기 3일 전에는 시합 종목보

다 짧은 거리를 레이스 페이스에 가까운 스피드로 400m, 1000m, 2000m, 3000m 중 하나의 거리를 선택하고, 400m라면 5~10회, 1000m라면 3회, 2000m 또는 3000m라면 1회 하는 방법을 잘 실시하고 있다. 자신이 시합에서 최고의 컨디션으로 최고의 퍼포먼스를 발휘할 수 있는 내용을 선택해야 한다. 또한 대회 10일 전후부터는 피로를 남기지 않는 것이 중요하다. 질적으로 너무 높이지 않도록 주의해야 한다.

5) 경기에 임하는 자세

1) 시합 전날

시합전날부터는 자신의 행동을 일정표 등에 작성하여 규칙적인 행동을 하는 것이 좋다. 표5에 나타낸 것과 같은 행동일정표를 만들어 자신의 행동예정을 기입해두면 기분이 안정되어 진다.

2) 경기 당일

시합 당일의 워밍업은 시합이 있는 시기에 따라 바꿀 필요가 있다. 표6은 워밍업 예를 보여주기 때문에 참고하십시오. 포인트는 움직임 만드는 드릴을 확실하게 하고 고관절과 골반 주변의 유연성을 높이는 것이다. 워밍업의 마지막 레이스 페이스 연습에서는 지도자에게 걷는 폼을 체크 받도록 한다. 또한 여름철 워밍업은 직사광선이 닿지 않는 장소에서 하는 것이 좋다. 수분을 제대로 섭취하면서 실시하도록 하자.

3) 스타트 직전

특히 기온이 높은 시기는 소집 장소에는 휴대용 아이스박스에 얼음이나 찬물을 넣어 가지고 가서 스타트 직전까지 목과 머리 뒤 부분을 차게 만든다. 스타트 전에는 모자에 찬물을 붓고 적셔 두어도 좋을 것이다.

4) 레이스 전술

기록집이나 엔트리 리스트, 과거의 결과로 출전선수의 정보를 알고, 또한 당일의 기상 조건을 고려하여 자신의 레이스 목표(기록인지 아니면 승부인지)를 세운다. 레이스 중에는 작전대로의 전개가 진행 되어도, 최소한 5명의 경보심판과 주임 경보심판 1명에서 엄격한 눈으로 심판을 받게 된다. 주의와 레드카드를 받아도 즉시 대응 할 수 있는 냉정한 판단력이 필요하다. 트랙 레이스 에서 만약 주의를 받으면 다음 주회까지 가능한 폼을 수정하십시오. 특히 라스트 100m에서 3 명의 경보 심판원이 심판하기 때문에 우승 경쟁이나 입상 다툼에서 걷는 폼을 흘뜨리려하지 않도록 조심해야 한다. 일본육상연맹 주최 대회에서는 경보 심판원 주임 1명의 판정으로 실격 될 수 있으므로 특히 주의해야 한다.

5) 레이스 이후

시합이 끝나면 반드시 되돌아 보아야 (피드 백) 할 것이다. 만약, 레이스를 촬영하여 받아 두었다면 폼을 확인해야 한다. 또한 보고서를 지도자에게 제출하는 것은 향후에 큰 도움이 되므로 꼭 습관을 가지도록 하자. ①이번 대회에 임하는데 있어 목표, ②대회 성적과 반성, ③대회를 뒤돌아보고 과제와 향후 전략목표 등을 기재하도록 하면 좋

을 것이다.

경보를 지향하는 사람에게 가장 중요한 것은 규칙에 따라 경보 품·기술을 확립하는 것이다. 고도의 경보 품과 보행기술을 확립하는 데는 시간이 걸린다. 고도의 경보 품·기술과 지구성 종목으로서의 원리원칙에 입각 한 트레이닝을 실시하고 단계적으로 경기력 향상에 노력하고, 1사람이라도 많은 선수가 긴 선수 생활을 보내 주시기 바랍니다.

< 표 3. 시합기의 트레이닝 예(여자 5000mW 선수) >

■ 5월 : 주니어경보 전 트레이닝 예

| 일 | 요일 | 내 용 | |
|----|----|---|------------------------------------|
| 25 | 금 | 4000m ST + 2000m(3분R ^{*1}) x 3 + 400m x 6 | 9' 35 " -9' 32 " -9' 30 " -1' 48 " |
| 26 | 토 | 14000m ST | 1:23:30 |
| 27 | 일 | 8000m PW | 1000m : 5' 30 " |
| 28 | 월 | 8000m PW | 1000m : 5' 12 " |
| 29 | 화 | 5000m PT | 24' 28 " |
| 30 | 수 | 30분 jog + 30분 ST | |
| 1 | 목 | 4000m Bup ^{*2} + 2000m x 1 | 9' 30 " |
| 2 | 금 | 30분 jog + 30분 ST | |
| 3 | 토 | 6000m ST + 1000m x 1 + 400m | 4' 45 " -1' 46" |
| 4 | 일 | 일본 주니어 선수권 5000mW | 23' 38 "80 자기신(PB) |

*1 : R : 리커버리 (Recovery)

*2 : Bup : 빌드 업(Build-up)

■ 7월 : 세계 유스 선수권 전

| 일 | 요일 | 내 용 | |
|----|----|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 화 | 14000m PW | 1:18:27 |
| 2 | 수 | 6000m PW + 1000m x 1 | 6000m : 33' 00 " 1000m : 4' 40 " |
| 3 | 목 | 5000m PT | 24' 10 " |
| 4 | 금 | 40분 jog | |
| 5 | 토 | 10000m PW | 57' 27 " |
| 6 | 일 | 2000m (3분 R) x 3 | 9' 55 " -9' 30" -9' 35 " |
| 7 | 월 | 8000m PW + 400m x 2 | 8000m : 33 '54 " 400m : 1 '50 " |
| 8 | 화 | 2000m jog + 4000m ST + 1000m x 3 | |
| 9 | 수 | 6000m ST + 1000m x 1 | 6000m : 33' 54 " 1000m : 4' 34 " |
| 10 | 목 | 세계 유스 5000mW 결승 | 23' 50 "69 2위 |

■ 10월 : 오사카 대회 전

| 일 | 요일 | 내 용 | |
|----|----|----------------------|----------------------------------|
| 1 | 화 | 12000m PW | 1:03:18 |
| 2 | 수 | 50분 jog | |
| 3 | 목 | 5000m PT | 23 '41 " " |
| 4 | 금 | 40분 jog | |
| 5 | 토 | 10000m ST | 559 '30 " |
| 6 | 일 | 2000m (3분 R) x 3 | 9' 31 "-9' 30" -9' 30 " |
| 7 | 월 | 40분 jog | |
| 8 | 화 | 30분 jog + 4000m ST | 4000m : 23 '40 " |
| 9 | 수 | 4000m ST + 1000m x 1 | 4000m : 23 '20 " 1000m : 4' 35 " |
| 10 | 목 | 체전 5000mW 결승 | 23' 03 "33 2위 |

< 표 4. 시합기의 트레이닝 예(남자 5000mW 선수) >

■ 5월 : 주니어경보 전 트레이닝 예

| 일 | 요일 | 내 용 | |
|----|----|------------------------------------|---|
| 1 | 화 | 10000m PW | 55 '02 " |
| 2 | 수 | 10000m PW | 55 '07" |
| 3 | 목 | 2000m (3분 R) x 3 + 400m(30초 R) x 3 | 9' 10 "-9' 03" -98 '57 " 1 '42 "-1' 40" -1 '38 " |
| 4 | 금 | 10000m ST | 59 '39 " |
| 5 | 토 | 50분 ST | |
| 6 | 일 | 8000m PW + 100m x 3 | 1km : 5' 30 "페이스 |
| 7 | 월 | 6000m ST + 2000m x 1 | 1km : 6' 00 " 페이스 8 '54 " |
| 8 | 화 | 6000m ST | 36 '12 " |
| 9 | 수 | 4000m PW + 1000m x 1 | 23 '38 " 4 '25 " |
| 10 | 목 | 고등부 선수권 5000mW 결승 | 22 '36 "88 우승 |

■ 7월 : 오사카 대회 전

| 일 | 요일 | 내 용 | |
|----|----|----------------------------|--|
| 24 | 월 | 60분 ST | |
| 25 | 화 | 8000m PW | 43:30 " |
| 26 | 수 | (2000m + 400m) x 2 + 2000m | 9' 17 "-1 '45" -9' 07 " -1 '40" -8' 50 " |
| 27 | 목 | 6000m ST | |
| 28 | 금 | 10000m PW | 56 '58 " |
| 29 | 토 | 8000m PW | 43 '36 " |
| 30 | 일 | 2000m + 1000m | 8 '52 "(4' 30" -4 '22 ")-4' 19" |
| 31 | 월 | 6000m ST | |
| 1 | 화 | 6000m ST + 400m x 2 | 1 '42 "-1' 40" |
| 2 | 수 | 40분 ST | |
| 3 | 목 | 오사카 대회 5000m 예선 | 23 '08 "51 |
| 4 | 금 | 오사카 대회 5000m 결승 | 22 '16 "75 우승 |

■ 10월 : 고교 대회 전

| 일 | 요일 | 내 용 | |
|----|----|--|--|
| 13 | 금 | 10km ST | |
| 14 | 토 | 8000m Bup + 1000m x 1 | 46 '04-4' 17 " |
| 15 | 일 | 400m(200m) x 5 + 200m(100m) x 9 + 300m | 1 '45 "-52" -1' 20 " 5000m 통과 23 '03 " |
| 16 | 월 | 6km ST | 34 '48 " |
| 17 | 화 | 10000m PW | 54 '49 " |
| 18 | 수 | 2000m x 1 + 400m x 2 | 8 '37 "-1' 43" -1 '38 " |
| 19 | 목 | 6000m ST | 35 '00 " |
| 20 | 금 | 6000m ST | 36 '09 " |
| 21 | 토 | 6000m ST + 1000m x 1 | 4 '16 " |
| 22 | 일 | 신인 대회 5000mW 결승 | 21 '38 "53 우승, PB |

표 5. 행동예정표 기입 예

(대회 행동예정표 설명)

| 시간 | 예선 (8월 3일) | 결승 (8월 4일) |
|-------|--|---|
| 5:00 | 5:00 기상 5:30 ∞ 6:00 산책 | 5:00 기상 5:30 ∞ 6:00 산책 |
| 6:00 | 6:00 조식 | 6:00 조식 |
| 7:00 | 부실에서 휴식 | 부실에서 휴식 |
| 8:00 | 부실에서 휴식 | 부실에서 휴식 |
| 9:00 | 9:00∞9:30 산책 | 9:00∞9:30 산책 |
| 10:00 | 부실에서 휴식 | 부실에서 휴식 |
| 11:00 | 11:30 점심 도시락 | 11:30 점심 도시락 |
| 12:00 | 12:00 숙소 출발 12:40 경기장 도착 | 12:10 숙소 출발 12:50 경기장 도착 |
| 13:00 | 13:20 워밍업 시작 | 13:30 워밍업 시작, 내용(25분STx 3, 포인터는 급수하면서 페이스 업 |
| 14:00 | 14:00 워밍업 종료 14:20 소집 14:25 5000mW 예선 1조 스타트 | 14:10 워밍업 종료 14:20 소집 14:25 5000mW 결승 스타트 |
| 15:00 | - | - |
| 16:00 | 16:00 정리운동 | - |
| 17:00 | 17:00 여자 3000mW 응원 | 17:00 숙소로 이동 |
| 18:00 | 18:00 경기장 출발 18:40 숙소 도착 | |
| 19:00 | 19:00 석식 | |
| 20:00 | 20:00 ~ 20:30 미팅 | |
| 21:00 | 방에서 휴식 | |
| 22:00 | 22:00 취침 | |
| 23:00 | - | |

표 6. 워밍업의 예

- (1) 스트레칭 10 분
- (2) 움직임 만들기(기술동작) : 15 ~ 20분, 또는 워킹 드릴 운동 2000 ~ 3000m
- (3) 스토를 : 2000 ~ 4000m 또는 빌드 업 워크 : 2000 ~ 4000m
- (4) 100 ~ 120m x 3 ~ 5 : 레이스 페이스 걸음