

| B | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|---|-----|-------|--------|-------|--------|--------------------------------|--|----------|---------|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | Distance | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | | 300 | 0:05:30 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | | 300 | 0:05:00 |
| 1) | K | 100 | × | 1 | 2 | 2' 30" | 4 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く | | 200 | 0:05:00 |
| 2) | K | 50 | × | 1 | 2 | 1' 15" | 4 | FR | 12サイドスカーリングキック | | 100 | 0:02:30 |
| 3) | Drill | 50 | × | 1 | 2 | 1' 30" | 4 | ドックパドル | プルプイ | | 100 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| 1) | Drill | 50 | × | 2 | 2 | 1' 15" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 | | 200 | 0:05:00 |
| 2) | P | 25 | × | 6 | 2 | 0' 35" | 4 | FR | パドル 12ストローク以内 | | 300 | 0:07:00 |
| 3) | P | 50 | × | 4 | 2 | 1' 00" | 2・6 | FR | パドル 1H1E | | 400 | 0:08:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:00 |
| | S | 100 | × | 15 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | 一定のペース | | 1500 | 0:23:45 |
| | D・S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 9・2 | FR | 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→丁寧に泳ごう | | 150 | 0:03:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 3700 | 1:26:45 |

| C | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-------|----|--------|--------|----------|--------------------------------|--------------------------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | | 300 | 0:06:00 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR | DES | | 300 | 0:05:30 |
| 1) | K | 100 | × | 1 | 2 | 3' 00" | 4 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く | 200 | 0:06:00 |
| 2) | K | 50 | × | 1 | 2 | 1' 30" | 4 | FR | 12サイトスカーリングキック | 100 | 0:03:00 |
| 3) | Drill | 50 | × | 1 | 2 | 1' 30" | 4 | ドックパドル | プルプイ | 100 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| 1) | Drill | 50 | × | 2 | 2 | 1' 15" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 | 200 | 0:05:00 |
| 2) | P | 25 | × | 4 | 2 | 0' 40" | 4 | FR | パドル 12ストローク以内 | 200 | 0:05:20 |
| 3) | P | 50 | × | 4 | 2 | 1' 00" | 2・6 | FR | パドル 1H1E | 400 | 0:08:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:00 |
| S | 100 | × | 12 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | 一定のペース | | 1200 | 0:21:00 |
| D・S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 9・2 | FR | 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→丁寧に泳ごう | | 150 | 0:03:30 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3300 | 1:25:20 |

| D | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-------|----|----|-------|----------|--------|--------------------------------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2'00" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:06:00 |
| 1) | K | 100 | × | 1 | 2 | 3'00" | 4 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く | 200 | 0:06:00 |
| 2) | K | 50 | × | 1 | 2 | 1'30" | 4 | FR | 12サイトスカーリングキック | 100 | 0:03:00 |
| 3) | Drill | 50 | × | 1 | 2 | 1'30" | 4 | ドックパドル | プルプイ | 100 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| 1) | Drill | 50 | × | 2 | 2 | 1'15" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 | 200 | 0:05:00 |
| 2) | P | 25 | × | 4 | 2 | 0'40" | 4 | FR | パドル 12ストローク以内 | 200 | 0:05:20 |
| 3) | P | 50 | × | 4 | 2 | 1'00" | 2・6 | FR | パドル 1H1E | 400 | 0:08:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:00 |
| | S | 100 | × | 12 | 1 | 1'55" | 4 | FR | 一定のペース | 1200 | 0:23:00 |
| | D・S | 25 | × | 4 | 1 | 0'35" | 9・2 | FR | 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→丁寧に泳ごう | 100 | 0:02:20 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3250 | 1:26:40 |

| E | | | | | | | | | | | Distance | Time |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-------|--------|--------------------------------|--|----------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | | |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | | | 300 | 0:06:30 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | 2・3・4 | FR | DES | | 300 | 0:06:30 |
| 1) | K | 100 | × | 1 | 2 | 3' 00" | 4 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く | | 200 | 0:06:00 |
| 2) | K | 50 | × | 1 | 2 | 1' 30" | 4 | FR | 12サイドスカーリングキック | | 100 | 0:03:00 |
| 3) | Drill | 50 | × | 1 | 2 | 1' 45" | 4 | ドックパドル | プルブイ | | 100 | 0:03:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| 1) | Drill | 50 | × | 2 | 2 | 1' 30" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 | | 200 | 0:06:00 |
| 2) | P | 25 | × | 2 | 2 | 0' 45" | 4 | FR | パドル 12ストローク以内 | | 100 | 0:03:00 |
| 3) | P | 50 | × | 4 | 2 | 1' 10" | 2・6 | FR | パドル 1H1E | | 400 | 0:09:20 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 |
| | S | 100 | × | 10 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | 一定のペース | | 1000 | 0:20:50 |
| | D・S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 9・2 | FR | 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→丁寧に泳ごう | | 100 | 0:02:40 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2950 | 1:26:50 |

| F | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|---|-----|-------|--------|-------|--------|--------------------------------|----------|---------|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | Distance | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | | 300 | 0:07:30 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 20" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:07:00 |
| 1) | K | 100 | × | 1 | 2 | 3' 15" | 4 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く | 200 | 0:06:30 |
| 2) | K | 50 | × | 1 | 2 | 1' 30" | 4 | FR | 12サイトスカーリングキック | 100 | 0:03:00 |
| 3) | Drill | 50 | × | 1 | 2 | 1' 45" | 4 | ドックパドル | プルプイ | 100 | 0:03:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| 1) | Drill | 50 | × | 2 | 2 | 1' 30" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 | 200 | 0:06:00 |
| 2) | P | 25 | × | 2 | 2 | 0' 45" | 4 | FR | パドル 12ストローク以内 | 100 | 0:03:00 |
| 3) | P | 50 | × | 4 | 2 | 1' 20" | 2・6 | FR | パドル 1H1E | 400 | 0:10:40 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| | S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:03:00 |
| | | | | Z | | | | | | | #VALUE! |
| | S | 100 | × | 8 | 1 | 2' 15" | 4 | FR | 一定のペース | 800 | 0:18:00 |
| | D・S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 9・2 | FR | 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→丁寧に泳ごう | 100 | 0:03:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2700 | #VALUE! |