

| A | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|-----|-------|----|-------|-------|--------|-------------------|-----------|----------|---------|---------|
| 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 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 4 | トックパドル | プルブイ | パドル | キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 1 | 1'00" | 2・4・6 | FR | パドル | DES | | 150 | 0:03:00 |
| 2) | P | 100 | × | 4 | 1 | 1'45" | 6 | FR | パドル | H | | 400 | 0:07:00 |
| 3) | P | 100 | × | 6 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 1/3呼吸 | パドルナシ | | 600 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'30" | | | | | | | 0:01:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'10" | 2 | FR | キャッチアップ | | | 150 | 0:03:30 |
| | S | 100 | × | 8 | 1 | 1'25" | 4 | FR | 一定のペース | | | 800 | 0:11:20 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:30 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン | 腰の回転 | | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'10" | 3 | FR | 帆掛け船 | 右脚/左脚by25 | | 150 | 0:03:30 |
| | S | 50 | × | 4 | 1 | 1'30" | 7 | FR | H | | | 200 | 0:06:00 |
| | S | 100 | × | 1 | 1 | 2'00" | 3 | FR | ゆっくり泳ごう | | | 100 | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | | 3600 | 1:24:50 |

| 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 | |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 4 | ドックパドル | プルブイ | パドル | キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 1 | 1' 00" | 2・4・6 | FR | パドル | DES | 150 | 0:03:00 | |
| 2) | P | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | 6 | FR | パドル | H | 400 | 0:07:20 | |
| 3) | P | 100 | × | 5 | 1 | 1' 35" | 3 | FR | 1/3呼吸 | パドルナシ | 500 | 0:07:55 | |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | | | 0:01:00 | |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | キャッチアップ | | 150 | 0:03:30 | |
| | S | 100 | × | 8 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 一定のペース | | 800 | 0:12:00 | |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 | |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転 | | 150 | 0:04:00 | |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 帆掛け船 右脚/左脚by25 | | 150 | 0:03:30 | |
| | S | 50 | × | 4 | 1 | 1' 30" | 7 | FR | H | | 200 | 0:06:00 | |
| | S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | 3 | FR | ゆっくり泳ごう | | 100 | 0:02:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| | Total | | | | | | | | | | 3500 | 1:24:45 | |

| 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 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 4 | ドックパドル | プルブイ | パドル | キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 1 | 1' 00" | 2・4・6 | FR | パドル | DES | | 150 | 0:03:00 |
| 2) | P | 100 | × | 4 | 1 | 2' 00" | 6 | FR | パドル | H | | 400 | 0:08:00 |
| 3) | P | 100 | × | 4 | 1 | 1' 45" | 3 | FR | 1/3呼吸 | パドルナシ | | 400 | 0:07:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | | | | 0:01:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | キャッチアップ | | | 150 | 0:03:30 |
| | S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 40" | 4 | FR | 一定のペース | | | 600 | 0:10:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:30 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウン | 腰の回転 | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 帆掛け船 | 右脚/左脚by25 | | 150 | 0:04:00 |
| | S | 50 | × | 4 | 1 | 1' 30" | 7 | FR | H | | | 200 | 0:06:00 |
| | S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | 3 | FR | ゆっくり泳ごう | | | 100 | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | 3200 | 1:24:30 |

| 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 | 1' 50" | 2・3・4 | FR | DES | | 300 | 0:05:30 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 4 | ドックパドル | プルブイ パドル | キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 1 | 1' 00" | 2・4・6 | FR | パドル | DES | 150 | 0:03:00 |
| 2) | P | 100 | × | 4 | 1 | 2' 00" | 6 | FR | パドル | H | 400 | 0:08:00 |
| 3) | P | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | 3 | FR | 1/3呼吸 | パドルナシ | 400 | 0:07:20 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | | | 0:01:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | キャッチアップ | | 150 | 0:03:30 |
| | S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | 一定のペース | | 600 | 0:10:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転 | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 帆掛け船 右脚/左脚by25 | | 150 | 0:04:00 |
| | S | 50 | × | 4 | 1 | 1' 30" | 7 | FR | H | | 200 | 0:06:00 |
| | S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | 3 | FR | ゆっくり泳ごう | | 100 | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 3200 | 1:25:20 |

| E | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-------|--------|------------------------|-------|----------|---------|---------|
| 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 | |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 4 | ドックパドル | プルブイ | パドル | キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 1 | 1' 00" | 2・4・6 | FR | パドル | DES | 150 | 0:03:00 | |
| 2) | P | 100 | × | 4 | 1 | 2' 10" | 6 | FR | パドル | H | 400 | 0:08:40 | |
| 3) | P | 100 | × | 4 | 1 | 1' 55" | 3 | FR | 1/3呼吸 | パドルナシ | 400 | 0:07:40 | |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | | | 0:01:00 | |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | キャッチアップ | | 100 | 0:02:30 | |
| | S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | 一定のペース | | 600 | 0:11:00 | |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 | |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転 | | 150 | 0:04:30 | |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 帆掛け船 右脚/左脚by25 | | 150 | 0:04:00 | |
| | S | 50 | × | 4 | 1 | 1' 30" | 7 | FR | H | | 200 | 0:06:00 | |
| | S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | 3 | FR | ゆっくり泳ごう | | 100 | 0:02:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| | Total | | | | | | | | | | 3150 | 1:26:20 | |

| F | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-------|--------|---------------------|-----------|----------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | | | | 300 | 0:07:00 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:06:30 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 4 | ドックパドル | プルブイ | パドル | キャッチの肘上げ | 150 | 0:05:00 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2・4・6 | FR | パドル | DES | | 150 | 0:03:30 |
| 2) | P | 100 | × | 3 | 1 | 2' 20" | 6 | FR | パドル | H | | 300 | 0:07:00 |
| 3) | P | 100 | × | 3 | 1 | 2' 05" | 3 | FR | 1/3呼吸 | パドルナシ | | 300 | 0:06:15 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | | | | 0:01:00 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | キャッチアップ° | | | 100 | 0:03:00 |
| | S | 100 | × | 5 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | 一定のペース | | | 500 | 0:10:25 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:30 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン | 腰の回転 | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 帆掛け船 | 右脚/左脚by25 | | 150 | 0:04:30 |
| | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 7 | FR | H | | | 150 | 0:05:00 |
| | S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 15" | 3 | FR | ゆっくり泳ごう | | | 100 | 0:02:15 |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | 2800 | 1:25:25 |