

| B | | | | | | | | | | Distance | Time |
|-------|-------|-----|-------|----|--------|--------|----|-------------------|--------------------------|----------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | | |
| W-PU | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | | 300 | 0:05:30 |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | 200 | 0:03:30 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:30 |
| 2) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 12サイト/6サイトby25 呼吸のタイミング | 150 | 0:04:00 |
| 3) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:03:30 |
| 4) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 1/3呼吸 水中を見ながら呼吸 | 300 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 00" | | | 1)~4)レストナシ | | 0:00:00 |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | | 150 | 0:03:30 |
| P | 50 | × | 16 | 1 | 1' 00" | 2-6 | FR | パドル 1E1H | | 800 | 0:16:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:00 |
| D・S | 25 | × | 12 | 1 | 0' 40" | 9-2 | FR | 奇数→1/3呼吸ダッシュ 偶数→E | | 300 | 0:08:00 |
| 1) | S | 150 | × | 1 | 3 | 2' 15" | 4 | FR | | 450 | 0:06:45 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 1' 40" | 3 | FR | | 300 | 0:05:00 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 3 | 0' 55" | 2 | FR | | 150 | 0:02:45 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3550 | 1:27:00 |

| 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 | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | 200 | 0:04:00 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | | 150 | 0:04:30 |
| 2) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 12サイド/6サイドby25 呼吸のタイミング | | 150 | 0:04:00 |
| 3) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | | 150 | 0:03:30 |
| 4) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | 1/3呼吸 水中を見ながら呼吸 | | 300 | 0:05:30 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 00" | | | 1)~4)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × | 12 | 1 | 1' 00" | 2-6 | FR | パドル 1E1H | | 600 | 0:12:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 |
| | D-S | 25 | × | 12 | 1 | 0' 40" | 9-2 | FR | 奇数→1/3呼吸ダッシュ 偶数→E | | 300 | 0:08:00 |
| 1) | S | 150 | × | 1 | 3 | 2' 30" | 4 | FR | | | 450 | 0:07:30 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 1' 50" | 3 | FR | | | 300 | 0:05:30 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 3 | 1' 00" | 2 | FR | | | 150 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3350 | 1:27:00 |

| 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 | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:30 |
| 2) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 12サイド/6サイドby25 呼吸のタイミング | 150 | 0:04:00 |
| 3) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:03:30 |
| 4) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | 1/3呼吸 水中を見ながら呼吸 | 300 | 0:05:30 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 00" | | | 1)~4)レストナシ | | 0:00:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × | 12 | 1 | 1' 00" | 2-6 | FR | パドル 1E1H | 600 | 0:12:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 |
| | D-S | 25 | × | 10 | 1 | 0' 40" | 9-2 | FR | 奇数→1/3呼吸ダッシュ 偶数→E | 250 | 0:06:40 |
| 1) | S | 150 | × | 1 | 3 | 2' 40" | 4 | FR | | 450 | 0:08:00 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 1' 55" | 3 | FR | | 300 | 0:05:45 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 3 | 1' 00" | 2 | FR | | 150 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3300 | 1:26:25 |

| 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 | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | 200 | 0:04:00 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | | 150 | 0:04:30 |
| 2) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 4 | FR | 12サイト/6サイトby25 呼吸のタイミング | | 150 | 0:04:00 |
| 3) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'10" | 3 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | | 150 | 0:03:30 |
| 4) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 3 | FR | 1/3呼吸 水中を見ながら呼吸 | | 300 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 3 | 0'00" | | | 1)~4)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × | 10 | 1 | 1'05" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | | 500 | 0:10:50 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 |
| | D・S | 25 | × | 10 | 1 | 0'40" | 9・2 | FR | 奇数→1/3呼吸タッシュ 偶数→E | | 250 | 0:06:40 |
| 1) | S | 150 | × | 1 | 3 | 2'50" | 4 | FR | | | 450 | 0:08:30 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 2'00" | 3 | FR | | | 300 | 0:06:00 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 3 | 1'05" | 2 | FR | | | 150 | 0:03:15 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3200 | 1:26:45 |

| 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 | 200 | × | 1 | 1 | 4' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | 200 | 0:04:30 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | | 150 | 0:04:30 |
| 2) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 12サイト/6サイトby25 呼吸のタイミング | | 150 | 0:04:30 |
| 3) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | | 150 | 0:04:00 |
| 4) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | 1/3呼吸 水中を見ながら呼吸 | | 300 | 0:06:30 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 00" | | | 1)~4)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × | 10 | 1 | 1' 10" | 2-6 | FR | パドル 1E1H | | 500 | 0:11:40 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 |
| | D-S | 25 | × | 10 | 1 | 0' 45" | 9-2 | FR | 奇数→1/3呼吸ダッシュ 偶数→E | | 250 | 0:07:30 |
| 1) | S | 150 | × | 1 | 2 | 3' 10" | 4 | FR | | | 300 | 0:06:20 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 2 | 2' 10" | 3 | FR | | | 200 | 0:04:20 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 2 | 1' 10" | 2 | FR | | | 100 | 0:02:20 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2900 | 1:27:10 |