

| 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) | S | 200 | × | 3 | 1 | 3' 00" | 4 | FR | 一定ペース | | 600 | 0:09:00 |
| 2) | S | 150 | × | 4 | 1 | 2' 15" | 4 | FR | | | 600 | 0:09:00 |
| 3) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | | | 400 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:01:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | K | 50 | × | 2 | 2 | 1' 20" | 3 | FR | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | | 200 | 0:05:20 |
| 2) | Drill | 50 | × | 2 | 2 | 1' 20" | 2 | FR | キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面 | | 200 | 0:05:20 |
| 3) | S | 50 | × | 2 | 2 | 1' 00" | 3 | FR | リカバリーの肘上げ意識 | | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | | 150 | 0:03:00 |
| | P | 100 | × | 7 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | パドル 1/3呼吸 | | 700 | 0:10:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 3 | FR | リカバリーの肘上げ意識して | | 150 | 0:03:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3950 | 1:26:10 |

| 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) | S | 200 | × 3 | 1 | 3' 20" | 4 | FR | 一定ペース | | | 600 | 0:10:00 |
| 2) | S | 150 | × 3 | 1 | 2' 30" | 4 | FR | | | | 450 | 0:07:30 |
| 3) | S | 100 | × 3 | 1 | 1' 40" | 4 | FR | | | | 300 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | | | 0:01:00 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | K | 50 | × 2 | 2 | 1' 30" | 3 | FR | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | | | 200 | 0:06:00 |
| 2) | Drill | 50 | × 2 | 2 | 1' 30" | 2 | FR | キャッチアップ° リハビリ-1往復 指先水面 | | | 200 | 0:06:00 |
| 3) | S | 50 | × 2 | 2 | 1' 00" | 3 | FR | リハビリの肘上げ意識 | | | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| | P | 25 | × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | | | 150 | 0:03:30 |
| | P | 100 | × 6 | 1 | 1' 40" | 4 | FR | パドル 1/3呼吸 | | | 600 | 0:10:00 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 30" | 3 | FR | リハビリの肘上げ意識して | | | 150 | 0:03:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 3600 | 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 | 100 | × 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 FR DES | 300 | 0:05:30 |
| 1) | S | 200 | × 3 | 1 | 3' 30" | 4 FR 一定ペース | 600 | 0:10:30 |
| 2) | S | 150 | × 3 | 1 | 2' 40" | 4 FR | 450 | 0:08:00 |
| 3) | S | 100 | × 3 | 1 | 1' 45" | 4 FR | 300 | 0:05:15 |
| | | | 1 2 | | 0' 30" | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 1 BR ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 |
| 1) | K | 50 | × 2 | 2 | 1' 30" | 3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | 200 | 0:06:00 |
| 2) | Drill | 50 | × 2 | 2 | 1' 30" | 2 FR キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面 | 200 | 0:06:00 |
| 3) | S | 50 | × 2 | 2 | 1' 00" | 3 FR リカバリーの肘上げ意識 | 200 | 0:04:00 |
| | | | 1 1 | | 0' 00" | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| | P | 25 | × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 FR パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 |
| | P | 100 | × 5 | 1 | 1' 45" | 4 FR パドル 1/3呼吸 | 500 | 0:08:45 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 30" | 3 FR リカバリーの肘上げ意識して | 150 | 0:03:00 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3500 | 1:27:00 |

| 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 |
| 1) | S | 200 | × 3 | 1 | 3' 40" | 4 | FR | 一定ペース | | | 600 | 0:11:00 |
| 2) | S | 150 | × 3 | 1 | 2' 50" | 4 | FR | | | | 450 | 0:08:30 |
| 3) | S | 100 | × 3 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | | | | 300 | 0:05:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:01:00 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | K | 50 | × 2 | 2 | 1' 30" | 3 | FR | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | | | 200 | 0:06:00 |
| 2) | Drill | 50 | × 2 | 2 | 1' 30" | 2 | FR | キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面 | | | 200 | 0:06:00 |
| 3) | S | 50 | × 2 | 2 | 1' 00" | 3 | FR | リカバリーの肘上げ意識 | | | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | P | 25 | × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | | | 150 | 0:03:30 |
| | P | 100 | × 4 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | パドル 1/3呼吸 | | | 400 | 0:07:20 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 30" | 3 | FR | リカバリーの肘上げ意識して | | | 150 | 0:03:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 3400 | 1:27:20 |

| 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 |
| 1) | S | 200 | × 2 | 1 | 4' 10" | 4 | FR | 一定ペース | | 400 | 0:08:20 |
| 2) | S | 150 | × 2 | 1 | 3' 10" | 4 | FR | | | 300 | 0:06:20 |
| 3) | S | 100 | × 3 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | | | 300 | 0:06:15 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:01:00 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | K | 50 | × 2 | 2 | 1' 30" | 3 | FR | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | | 200 | 0:06:00 |
| 2) | Drill | 50 | × 2 | 2 | 1' 30" | 2 | FR | キャッチアップ リハビリ-1往復 指先水面 | | 200 | 0:06:00 |
| 3) | S | 50 | × 2 | 2 | 1' 10" | 3 | FR | リハビリ-の肘上げ意識 | | 200 | 0:04:40 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | P | 25 | × 6 | 1 | 0' 40" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 | × 4 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | パドル 1/3呼吸 | | 400 | 0:08:20 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 35" | 3 | FR | リハビリ-の肘上げ意識して | | 150 | 0:03:30 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3050 | 1:27:25 |