

| A | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-----|-------|-------|----|-------|---------------------------|------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | S | 50 | × 6 | 1 | 0'55" | 2 | FR | | 300 | 0:05:30 |
| | K | 25 | × 4 | 1 | 1'00" | 6 | FR | 大きい板を沈めて トローイン | 100 | 0:04:00 |
| | P | 25 | × 6 | 1 | 0'30" | 3 | FR | パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン | 150 | 0:03:00 |
| Drill | | 50 | × 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| | S | 100 | × 4 | 3 | 1'30" | 4 | FR | 一定ペース | 1200 | 0:18:00 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | | | | | 0:01:00 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0'45" | 1 | Cho E | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × 6 | 1 | 1'15" | 6 | FR | パドル H | 300 | 0:07:30 |
| | P | 400 | × 1 | 1 | 6'30" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 400 | 0:06:30 |
| DW | S | 100 | × 1 | 1 | 2'00" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | 2850 | 0:56:00 |

| B | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|---|-----|-------|-------|----|-------|---------------------------|---------|---------|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 |
| | K | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 6 | FR | 大きい板を沈めて トローイン | 100 | 0:04:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'30" | 3 | FR | パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン | 150 | 0:03:00 |
| Drill | | 50 | × | 2 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 右手入水左呼吸 | 100 | 0:03:00 |
| | S | 100 | × | 4 | 3 | 1'40" | 4 | FR | 一定ペース | 1200 | 0:20:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'30" | | | | | 0:01:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | Cho E | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × | 6 | 1 | 1'15" | 6 | FR | パドル H | 300 | 0:07:30 |
| | P | 300 | × | 1 | 1 | 5'30" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 300 | 0:05:30 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2'00" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| Total | | | | | | | | | 2700 | 0:56:30 | |

| C | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|---|-----|-------|-------|----|-------|---------------------------|------|---------|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 |
| | K | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 6 | FR | 大きい板を沈めて トローイン | 100 | 0:04:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'35" | 3 | FR | パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン | 150 | 0:03:30 |
| Drill | | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| | S | 100 | × | 3 | 3 | 1'50" | 4 | FR | 一定ペース | 900 | 0:16:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0'30" | | | | | 0:01:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | Cho E | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × | 6 | 1 | 1'15" | 6 | FR | パドル H | 300 | 0:07:30 |
| | P | 400 | × | 1 | 1 | 7'30" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 400 | 0:07:30 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2'00" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | | 2550 | 0:57:00 |

| D | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-----|-------|--------|----|-------|---------------------------|------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | S | 50 | × 6 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | | 300 | 0:06:30 |
| | K | 25 | × 4 | 1 | 1' 00" | 6 | FR | 大きい板を沈めて トローイン | 100 | 0:04:00 |
| | P | 25 | × 6 | 1 | 0' 35" | 3 | FR | パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン | 150 | 0:03:30 |
| Drill | | 50 | × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| | S | 100 | × 3 | 3 | 2' 00" | 4 | FR | 一定ペース | 900 | 0:18:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | | 0:01:00 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho E | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × 6 | 1 | 1' 20" | 6 | FR | パドル H | 300 | 0:08:00 |
| | P | 200 | × 1 | 1 | 4' 00" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 200 | 0:04:00 |
| DW | S | 100 | × 1 | 1 | 2' 00" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | 2350 | 0:56:00 |

| E | | | | | | | | | |
|-------|-------|---------|-------|--------|----|-------|---------------------------|------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | S | 50 × 6 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | | 300 | 0:07:00 |
| | K | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | 6 | FR | 大きい板を沈めて トローイン | 100 | 0:04:00 |
| | P | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン | 150 | 0:04:00 |
| Drill | | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| | S | 100 × 3 | 3 | 2' 10" | 4 | FR | 一定ペース | 900 | 0:19:30 |
| | | | 1 | 0' 30" | | | | | 0:01:00 |
| | S | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho E | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | 6 | FR | パドル H | 200 | 0:06:00 |
| | P | 200 × 1 | 1 | 4' 30" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 200 | 0:04:30 |
| DW | S | 100 × 1 | 1 | 2' 10" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:10 |
| | Total | | | | | | | 2250 | 0:57:10 |

| F | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|---|-----|-------|--------|----|-------|---------------------------|------|---------|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | | 300 | 0:07:30 |
| | K | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 6 | FR | 大きい板を沈めて ドローイン | 100 | 0:04:00 |
| | P | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドローイン | 100 | 0:03:00 |
| Drill | | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| | S | 100 | × | 3 | 3 | 2' 20" | 4 | FR | 一定ペース | 900 | 0:21:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | | 0:01:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho E | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 30" | 6 | FR | パドル H | 200 | 0:06:00 |
| | P | 100 | × | 1 | 1 | 2' 30" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 100 | 0:02:30 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 30" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:30 |
| | Total | | | | | | | | | 2100 | 0:56:30 |