

| A | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|---|----------|------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| cho | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | 1 | CHO | 好きな種目で疲れの状態をチェック | 400 | | 0:07:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | BR | 1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 3 | BR・FR | 15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック | 100 | | 0:03:00 |
| | 50 | × | 3 | 2 | 0' 45" | 3~6 | FR | 1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備 | 300 | | 0:04:30 |
| P/S | 400 | × | 3 | 3 | 5' 20" | 3~4 | FR | スムーズ HR22~24 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム | 3600 | | 0:48:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり セットレスト30秒 | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 150 | | 0:03:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | パドルスカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ | 100 | | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FLY | 右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり | 100 | | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 5ドックプル3ストローク キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| swim | 200 | × | 1 | 7 | 3' 10" | 4 | IM | スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識 | 1400 | | 0:22:10 |
| | 100 | × | 1 | 7 | 1' 25" | 4 | FR | ↓呼吸・泳ぎのリズムを整える 奇数セット:IM 偶数セット:逆IM | 700 | | 0:09:55 |
| cho | | × | 1 | 1 | 5' 00" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | | 0:05:00 |
| swim | 50 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 9~ | FR | 最大努力 | 50 | | 0:05:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 7300 | | 2:20:35 |

| B | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|---|----------|------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| cho | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | 1 | CHO | 好きな種目で疲れの状態をチェック | 400 | | 0:07:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | BR | 1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 3 | BR・FR | 15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック | 100 | | 0:03:00 |
| | 50 | × | 3 | 2 | 0' 45" | 3~6 | FR | 1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備 | 300 | | 0:04:30 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 40" | 3~4 | FR | スムーズ HR22~24 パドル+ブイ | 1200 | | 0:17:00 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 40" | 3~4 | FR | ↓ ブイのみ | 1200 | | 0:17:00 |
| swim | 400 | × | 3 | 1 | 5' 40" | 3~4 | FR | ↓ スイム | 1000 | | 0:14:10 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 150 | | 0:03:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | パドルスカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ | 100 | | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FLY | 右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり | 100 | | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 5ドックプル3ストローク キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| swim | 200 | × | 1 | 7 | 3' 20" | 4 | IM | スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識 | 1400 | | 0:23:20 |
| | 100 | × | 1 | 6 | 1' 30" | 4 | FR | ↓ 呼吸・泳ぎのリズムを整える 奇数セット:IM 偶数セット:逆IM | 600 | | 0:09:00 |
| cho | | × | 1 | 1 | 5' 00" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | | 0:05:00 |
| swim | 50 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 9~ | FR | 最大努力 | 50 | | 0:05:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 7000 | | 2:21:00 |

| C | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|---|----------|------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| cho | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | 1 | CHO | 好きな種目で疲れの状態をチェック | 400 | | 0:07:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | BR | 1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 3 | BR・FR | 15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック | 100 | | 0:03:00 |
| | 50 | × | 3 | 2 | 0' 45" | 3~6 | FR | 1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備 | 300 | | 0:04:30 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 50" | 3~4 | FR | スムーズ HR22~24 パドル+ブイ | 1200 | | 0:17:30 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 50" | 3~4 | FR | ↓ ブイのみ | 1200 | | 0:17:30 |
| swim | 400 | × | 2 | 1 | 5' 50" | 3~4 | FR | ↓ スイム | 800 | | 0:11:40 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 150 | | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | パドルスカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ | 100 | | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FLY | 右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり | 100 | | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 5ドックプル3ストローク キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| swim | 200 | × | 1 | 6.5 | 3' 30" | 4 | IM | スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識 | 1300 | | 0:22:45 |
| | 100 | × | 1 | 6 | 1' 35" | 4 | FR | ↓ 呼吸・泳ぎのリズムを整える 奇数セット:IM 偶数セット:逆IM | 600 | | 0:09:30 |
| cho | | × | 1 | 1 | 5' 00" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | | 0:05:00 |
| swim | 50 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 9~ | FR | 最大努力 | 50 | | 0:05:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 6700 | | 2:20:25 |

| D | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|---|----------|------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| cho | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | 1 | CHO | 好きな種目で疲れの状態をチェック | 400 | | 0:07:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | BR | 1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 3 | BR・FR | 15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック | 100 | | 0:03:00 |
| | 50 | × | 3 | 2 | 0' 50" | 3~6 | FR | 1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備 | 300 | | 0:05:00 |
| pull | 200 | × | 5 | 1 | 3' 10" | 3~4 | FR | スムーズ HR22~24 パドル+ブイ | 1000 | | 0:15:50 |
| pull | 200 | × | 5 | 1 | 3' 10" | 3~4 | FR | ↓ ブイのみ | 1000 | | 0:15:50 |
| swim | 200 | × | 5 | 1 | 3' 10" | 3~4 | FR | ↓ スイム | 1000 | | 0:15:50 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | | 0:02:40 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | パドルスカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ | 100 | | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FLY | 右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり | 100 | | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 5ドックプル3ストローク キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| swim | 200 | × | 1 | 6 | 3' 50" | 4 | IM | スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識 | 1200 | | 0:23:00 |
| | 100 | × | 1 | 5 | 1' 40" | 4 | FR | ↓ 呼吸・泳ぎのリズムを整える 奇数セット:IM 偶数セット:逆IM | 500 | | 0:08:20 |
| cho | | × | 1 | 1 | 5' 00" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | | 0:05:00 |
| swim | 50 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 9~ | FR | 最大努力 | 50 | | 0:05:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 6250 | | 2:19:30 |

| E | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|-------|--------|-------|---|----------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time |
| W-up | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| cho | 50 | × | 7 | 1 | 1'00" | 1 | CHO | 好きな種目で疲れの状態をチェック | 350 | 0:07:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'40" | 2 | FR | 1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ | 100 | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0'40" | 2 | FR | 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり | 100 | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0'40" | 2 | BR | 1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり | 100 | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 3 | BR・FR | 15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック | 100 | 0:03:00 |
| | 50 | × | 3 | 2 | 0'55" | 3~6 | FR | 1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備 | 300 | 0:05:30 |
| pull | 200 | × | 5 | 1 | 3'30" | 3~4 | FR | スムーズ HR22~24 パドル+ブイ | 1000 | 0:17:30 |
| pull | 200 | × | 4 | 1 | 3'30" | 3~4 | FR | ↓ ブイのみ | 800 | 0:14:00 |
| swim | 200 | × | 4 | 1 | 3'30" | 3~4 | FR | ↓ スイム | 800 | 0:14:00 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | | | セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 2 | FR | パドルスカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 2 | FLY | 右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0'40" | 2 | FR | 5ドックプル3ストローク キックあり | 100 | 0:02:40 |
| swim | 200 | × | 1 | 6 | 4'00" | 4 | IM | スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識 | 1200 | 0:24:00 |
| | 100 | × | 1 | 5 | 1'45" | 4 | FR | ↓ 呼吸・泳ぎのリズムを整える 奇数セット:IM 偶数セット:逆IM | 500 | 0:08:45 |
| cho | | × | 1 | 1 | 5'00" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | 0:05:00 |
| swim | 50 | × | 1 | 1 | 5'00" | 9~ | FR | 最大努力 | 50 | 0:05:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 5850 | 2:20:25 |

| F | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|-------|--------|-----|---|----------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time |
| W-up | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| cho | 50 | × | 7 | 1 | 1'00" | 1 | CHO | 好きな種目で疲れの状態をチェック | 350 | 0:07:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 2 | FR | 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 2 | FR | 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 1'10" | 2 | FR | オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ | 150 | 0:07:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 1'10" | 2 | FR | ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ | 150 | 0:07:00 |
| | 50 | × | 3 | 2 | 1'10" | 3~6 | FR | 1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備 | 300 | 0:07:00 |
| | | | 1 | 4 | 0'30" | | | | | 0:02:00 |
| pull | 100 | × | 4 | 1 | 2'20" | 3~4 | FR | スムーズ HR22~24 パドル+ブイ | 400 | 0:09:20 |
| pull | 100 | × | 4 | 1 | 2'20" | 3~4 | FR | ↓ ブイのみ | 400 | 0:09:20 |
| swim | 100 | × | 4 | 1 | 2'20" | 3~4 | FR | ↓ スイム | 400 | 0:09:20 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | | | セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:03:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 2 | FR | パドルスカーリング ブイあり 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 3 | FR | ドックプル キックあり | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 3 | FLY | 右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 | 100 | 0:04:00 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | | | | | 0:01:00 |
| swim | 25 | × | 8 | 5 | 0'45" | 4 | IM | スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識 往:4S 復:FR | 1000 | 0:30:00 |
| cho | | × | 1 | 1 | 5'00" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | 0:05:00 |
| swim | 50 | × | 1 | 1 | 5'00" | 9~ | FR | 最大努力 | 50 | 0:05:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 3800 | 2:18:00 |