

| 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 | FR トックパドル キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 |
| 1) | P | 100 | × | 1 | 4 | 1' 20" | 6 | FR パドル H | 400 | 0:05:20 |
| 2) | P | 100 | × | 1 | 4 | 2' 10" | 2 | FR パドル E | 400 | 0:08:40 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 00" | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| | 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" | 4 | FR 12サイト/6サイトby25 | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 6 | FR 帆掛け船 右・左 | 100 | 0:04:00 |
| 2) | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 4 | FR 6ビート | 150 | 0:03:00 |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 00" | 3 | FR 2ビート | 150 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| | S | 100 | × | 12 | 1 | 1' 35" | 4 | FR 一定ペース | 1200 | 0:19:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | 3600 | 1:25:00 |

| 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 | 100 | × | 3 | 1 | 1'50" | 2・3・4 | FR DES | 300 | 0:05:30 | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 4 | FR ドックパドル キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0'35" | 2・4・6 | FR パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 | |
| 1) | P | 100 | × | 1 | 4 | 1'30" | 6 | FR パドル H | 400 | 0:06:00 |
| 2) | P | 100 | × | 1 | 4 | 2'15" | 2 | FR パドル E | 400 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 3 | 0'00" | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| 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" | 4 | FR 12サイト`/6サイト`by25 | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 6 | FR 帆掛け船 右・左 | 100 | 0:04:00 |
| 2) | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'30" | 4 | FR 6ビート | 150 | 0:03:00 |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1'00" | 3 | FR 2ビート | 150 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| S | 100 | × | 10 | 1 | 1'45" | 4 | FR 一定ペース | 1000 | 0:17:30 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | 3400 | 1:25:30 | |

| 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 | × | 4 | 1 | 0'45" | 4 FR ドックパドル | キャッチの肘上げ | 100 | 0:03:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'35" | 2・4・6 FR | パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 |
| 1) | P | 100 | × | 1 | 4 | 1'30" | 6 FR | パドル H | 400 | 0:06:00 |
| 2) | P | 100 | × | 1 | 4 | 2'20" | 2 FR | パドル E | 400 | 0:09:20 |
| | | | | 1 | 3 | 0'00" | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| | 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" | 4 FR | 12サイト`/6サイト`by25 | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 6 FR | 帆掛け船 右・左 | 100 | 0:04:00 |
| 2) | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'30" | 4 FR | 6ビート | 150 | 0:03:00 |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1'00" | 3 FR | 2ビート | 150 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| | S | 100 | × | 10 | 1 | 1'50" | 4 FR | 一定ペース | 1000 | 0:18:20 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3350 | 1:25:10 |

| 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 FR トックパドル キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 | |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'35" | 2・4・6 FR パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 | |
| 1) | P | 100 | × | 1 | 4 | 1'40" | 6 FR パドル H | 400 | 0:06:40 | |
| 2) | P | 100 | × | 1 | 4 | 2'20" | 2 FR パドル E | 400 | 0:09:20 | |
| | | | | 1 | 3 | 0'00" | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| | 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" | 4 FR 12サイト/6サイトby25 | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 6 FR 帆掛け船 右・左 | 100 | 0:04:00 | |
| 2) | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'30" | 4 FR 6ビート | 150 | 0:03:00 | |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1'00" | 3 FR 2ビート | 150 | 0:03:00 | |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 | |
| | S | 100 | × | 8 | 1 | 2'00" | 4 FR 一定ペース | 800 | 0:16:00 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | 3200 | 1:25:30 | |

| 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 | FR トックパドル キャッチの肘上げ | 150 | 0:05:00 | | |
| P | 25 | × 6 | 1 | 0' 40" | 2・4・6 | FR パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:04:00 | | |
| 1) | P | 100 | × 1 | 3 | 1' 55" | 6 | FR パドル H | 300 | 0:05:45 | |
| 2) | P | 100 | × 1 | 3 | 2' 25" | 2 | FR パドル E | 300 | 0:07:15 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 00" | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| 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" | 4 | FR 12サイト`/6サイト`by25 | 150 | 0:04:30 | | |
| 1) | S | 25 | × 4 | 1 | 1' 00" | 6 | FR 帆掛け船 右・左 | 100 | 0:04:00 | |
| 2) | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 35" | 4 | FR 6ビート | 150 | 0:03:30 | |
| 3) | S | 50 | × 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR 2ビート | 150 | 0:03:30 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 | |
| S | 100 | × 7 | 1 | 2' 10" | 4 | FR 一定ペース | 700 | 0:15:10 | | |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | 2900 | 1:25:40 | | |