

| A | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|-------|-------|-----------|--------------------------------|------|---------|
| 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 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'10" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | 150 | 0:03:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'10" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:03:30 |
| S | 100 | × | 6 | 3 | 1'25" | 4 | FR | 一定ペース | 1800 | 0:25:30 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | | | | | 0:01:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 3 | ロングトックパドル | パドル フルブイ | 150 | 0:04:00 |
| P | 50 | × | 12 | 1 | 0'55" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | 600 | 0:11:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'10" | 2 | FR | 片手前右/左by25 | 150 | 0:03:30 |
| D | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 9・1 | FR | 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ | 150 | 0:04:30 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3900 | 1:26:00 |

| 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 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 12サイト`/6サイト`by25 | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| S | 100 | × | 5 | 3 | 1' 30" | 4 | FR | 一定ペース | 1500 | 0:22:30 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | | 0:01:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | ロングトックパドル | パドル フルブイ | 150 | 0:04:00 |
| P | 50 | × | 12 | 1 | 1' 00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | 600 | 0:12:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 | 150 | 0:04:00 |
| D | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 9・1 | FR | 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ | 150 | 0:04:30 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3600 | 1:25:30 |

【テーマ】
 強化期A
 AT
 長く持続できる

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 4

| 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 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| | S | 100 | × | 6 | 2 | 1'40" | 4 | FR | 一定ペース | 1200 | 0:20:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0'30" | | | | | 0:00:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 3 | ロングドックパドル | パドル プルバイ | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × | 12 | 1 | 1'00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | 600 | 0:12:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 | 150 | 0:04:00 |
| | D | 25 | × | 6 | 1 | 0'50" | 9・1 | FR | 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ | 150 | 0:05:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | 3300 | 1:25:00 |

| 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 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 12サイド/6サイドby25 | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 100 | 0:03:00 |
| | S | 100 | × | 6 | 2 | 1'45" | 4 | FR | 一定ペース | 1200 | 0:21:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0'30" | | | | | 0:00:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 3 | ロングドックパドル | パドル プルプイ | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × | 12 | 1 | 1'00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | 600 | 0:12:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 | 150 | 0:04:00 |
| | D | 25 | × | 6 | 1 | 0'50" | 9・1 | FR | 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ | 150 | 0:05:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | 3250 | 1:25:00 |

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

| 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 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 100 | 0:03:00 |
| S | 100 | × | 6 | 2 | 1'50" | 4 | FR | 一定ペース | 1200 | 0:22:00 |
| | | | 1 | 1 | 0'30" | | | | | 0:00:30 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 3 | ロングトックハドル | ハドル フルブイ | 150 | 0:04:30 |
| P | 50 | × | 10 | 1 | 1'00" | 2・6 | FR | ハドル 1E1H | 500 | 0:10:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 | 150 | 0:04:30 |
| D | 25 | × | 6 | 1 | 0'50" | 9・1 | FR | 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ | 150 | 0:05:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3150 | 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 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 12サイト [^] /6サイト [^] by25 | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 100 | 0:03:00 |
| | S | 100 | × | 5 | 2 | 2'00" | 4 | FR | 一定ペース | 1000 | 0:20:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0'30" | | | | | 0:00:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 3 | ロングドックパドル | パドル プルブイ | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × | 8 | 1 | 1'10" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | 400 | 0:09:20 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 | 150 | 0:04:30 |
| | D | 25 | × | 6 | 1 | 1'00" | 9・1 | FR | 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ | 150 | 0:06:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | 2850 | 1:25:20 |