

| A | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|--------|-------------------------|--------------------------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Dis | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | 0:10:00 | | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 300 | 0:05:30 | |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | スカーリング プルプイ 様々な位置で | 100 | 0:03:00 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | 2 | FR | 200 | 0:03:30 | |
| 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 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 100 | × | 3 | 3 | 1' 40" | 3 | FR | 900 | 0:15:00 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 3 | 1' 30" | 4 | FR | 600 | 0:09:00 |
| 3) | S | 100 | × | 1 | 3 | 1' 20" | 6 | FR | 300 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 2 | 1' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | 0:02:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR ハドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 5 | 2 | 0' 40" | 6 | FR ハドル | 500 | 0:06:40 | |
| | | | | 1 | 1 | 0' 40" | | | | 0:00:40 |
| 1) | KD | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 50 | 0:02:00 |
| 2) | D | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR 奇数→顔上げ15m残りE | 100 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3650 | | 1:26:50 |

| B | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|--------|-------------------------|--------------------------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Dis | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | 0:10:00 | | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 300 | 0:05:30 | |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | スカーリング プルプイ 様々な位置で | 100 | 0:03:00 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | 2 | FR | 200 | 0:03:30 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR 12サット/6サットby25 | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 100 | × | 4 | 2 | 1' 45" | 3 | FR | 800 | 0:14:00 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 2 | 1' 35" | 4 | FR | 600 | 0:09:30 |
| 3) | S | 100 | × | 1 | 2 | 1' 25" | 6 | FR | 200 | 0:02:50 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | 0:01:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR ハドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 3 | 4 | 0' 40" | 6 | FR ハドル | 600 | 0:08:00 | |
| | | | | 1 | 3 | 0' 40" | | | | 0:02:00 |
| 1) | KD | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 50 | 0:02:00 |
| 2) | D | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR 奇数→顔上げ15m残りE | 100 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3550 | | 1:26:50 |

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/27 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

| C | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|-------|-------|--------|--------------------------|--------------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Dis | Time | | | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 | |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 2 | スカーリング | フルブイ 様々な位置で | 100 | 0:03:00 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2 | FR | | 200 | 0:04:00 | |
| 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 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 100 | × | 3 | 2 | 1'50" | 3 | FR | | 600 | 0:11:00 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1'40" | 4 | FR | | 400 | 0:06:40 |
| 3) | S | 100 | × | 1 | 2 | 1'30" | 6 | FR | | 200 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 1 | 1'00" | | | | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 4 | 4 | 0'45" | 6 | FR | パドル | 800 | 0:12:00 | |
| | | | | 1 | 3 | 0'45" | | | | | 0:02:15 |
| 1) | KD | 25 | × | 2 | 1 | 1'00" | 9 | FR | | 50 | 0:02:00 |
| 2) | D | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ15m残りE | 100 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0'00" | | | | | 0:00:00 |
| | | | | | | | | 1)→2)レストナシ | | | |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3350 | 1:26:25 | |

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/27 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

| D | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|-------|-------|--------|----------------------|--------------------------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Dis | Time | | | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 | |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 2 | スカーリング | プルプイ 様々な位置で | 100 | 0:03:00 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2 | FR | | 200 | 0:04:00 | |
| 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 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 100 | × | 3 | 2 | 1'55" | 3 | FR | | 600 | 0:11:30 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1'45" | 4 | FR | | 400 | 0:07:00 |
| 3) | S | 100 | × | 1 | 2 | 1'35" | 6 | FR | | 200 | 0:03:10 |
| | | | | 1 | 1 | 1'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | 0:01:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 3 | 4 | 0'45" | 6 | FR | パドル | 600 | 0:09:00 | |
| | | | | 1 | 3 | 0'45" | | | | 0:02:15 | |
| 1) | KD | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 9 | FR | | 100 | 0:04:00 |
| 2) | D | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ15m残りE | 100 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0'00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3200 | 1:26:25 | |

| E | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|-------|-------|--------|----------------------|--------------------------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Dis | Time | | | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 | |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 2 | スカーリング | プルプイ 様々な位置で | 100 | 0:03:00 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2 | FR | | 200 | 0:04:00 | |
| 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 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 100 | × | 3 | 2 | 2'00" | 3 | FR | | 600 | 0:12:00 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1'50" | 4 | FR | | 400 | 0:07:20 |
| 3) | S | 100 | × | 1 | 2 | 1'40" | 6 | FR | | 200 | 0:03:20 |
| | | | | 1 | 1 | 1'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | 0:01:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 3 | 4 | 0'50" | 6 | FR | パドル | 600 | 0:10:00 | |
| | | | | 1 | 3 | 0'50" | | | | 0:02:30 | |
| 1) | KD | 25 | × | 2 | 1 | 1'00" | 9 | FR | | 50 | 0:02:00 |
| 2) | D | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ15m残りE | 100 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0'00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3150 | 1:26:40 | |

| F | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|--------|--------------------------|-----------------|-----|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Dis | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | 300 | | 0:07:00 |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | スカーリング プルプイ 様々な位置で | 100 | | 0:03:20 |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 30" | 2 | FR | 200 | | 0:04:30 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR 12サイト`/6サイト`by25 | 150 | | 0:04:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | 150 | | 0:04:30 |
| 1) | S | 100 | × | 3 | 2 | 2' 10" | 3 | FR | 600 | 0:13:00 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 2 | 2' 00" | 4 | FR | 400 | 0:08:00 |
| 3) | S | 100 | × | 1 | 2 | 1' 50" | 6 | FR | 200 | 0:03:40 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | | 0:01:00 |
| | | | | | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO ゆっくり泳ごう | 150 | | 0:04:30 |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 6 | FR ハドル 12ストローク以内 | 150 | | 0:04:30 |
| P | 50 | × | 3 | 2 | 0' 55" | 6 | FR ハドル | 300 | | 0:05:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 55" | | | | 0:00:55 |
| 1) | KD | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 50 | 0:02:00 |
| 2) | D | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR 奇数→顔上げ15m残りE | 100 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | | 0:00:00 |
| | | | | | | | 1)→2)レストナシ | | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 2850 | | 1:25:55 |