

LEVEL **A-** WMF12-7 OD PACE= 1 : 25
 OD INT= 1 : 35

WARM UP 300 CHOICE

SET 1	200	DRILL/SWIM	3 :	20
	150	KICK/SWIM	2 :	45
	100	SWIM	1 :	35

SET 2		400	PULL	6 :	20
	2 x	200		3 :	10
	4 x	100	STROKE OR HARD FREE	1 :	50

		200	PULL	3 :	10
	2 x	100		1 :	35
	4 x	50	STROKE OR HARD FREE	0 :	55

		100	PULL	1 :	35
	2 x	50		0 :	50
	4 x	25	STROKE OR HARD FREE	0 :	30

300
 450
 2100
 ———
 2850