

LEVEL **B** WMF12-7 OD PACE= 1 : 35
 OD INT= 1 : 45

WARM UP 300 CHOICE

SET 1	200	DRILL/SWIM	3 : 40
	150	KICK/SWIM	3 : 0
	100	SWIM	1 : 45

SET 2	400	PULL	7 : 0
2 x	200		3 : 30
4 x	100	STROKE OR HARD FREE	2 : 0

	200	PULL	3 : 30
2 x	100		1 : 45
4 x	50	STROKE OR HARD FREE	1 : 0

	100	PULL	1 : 45
2 x	50		0 : 55
4 x	25	STROKE OR HARD FREE	0 : 35

300
 450
 2100
 ———
 2850