

LEVEL **C** WMF12-7 OD PACE= 1 : 50  
 OD INT= 2 : 0

WARM UP 300 CHOICE

SET 1	200	DRILL/SWIM	4 :	10
	150	KICK/SWIM	3 :	25
	100	SWIM	2 :	0

SET 2		400	PULL	8 :	0
	2 x	200		4 :	0
	4 x	100	STROKE OR HARD FREE	2 :	15

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

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

300  
 450  
 2100  
 ———  
 2850