

LEVEL **A-** WMF11-30 OD PACE= 1 : 25
 OD INT= 1 : 35

WARM UP 300 CHOICE

SET 1	1 x	300	25 DRILL-50 SWIM	5 :	0
	3 x	50	KICK/SWIM	1 :	0

SET 2	4 x	200	DESCEND	3 :	20
	4 x	150	DESCEND	2 :	30
	4 x	100	DESCEND	1 :	40
	4 x	50	DESCEND	0 :	50

STROKE OR VERY FAST FREE	2 x	50	CHOICE	1 :	0
	4 x	25	CHOICE	0 :	30
	2 x	50	CHOICE	0 :	55
	4 x	25	CHOICE	0 :	30

300
 450
 2200
 2950