

LEVEL **B** WMF11-30 OD PACE= 1 : 35  
 OD INT= 1 : 45

WARM UP 300 CHOICE

SET 1	1 x	300	25 DRILL-50 SWIM	5 :	30
	3 x	50	KICK/SWIM	1 :	5

SET 2	4 x	200	DESCEND	3 :	40
	4 x	150	DESCEND	2 :	45
	4 x	100	DESCEND	1 :	50
	4 x	50	DESCEND	0 :	55

STROKE OR VERY FAST FREE	2 x	50	CHOICE	1 :	5
	4 x	25	CHOICE	0 :	30
	2 x	50	CHOICE	1 :	0
	4 x	25	CHOICE	0 :	35

300  
 450  
 2200  
 2950