

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

WARM UP 300 CHOICE

SET 1	4 x	75	KICK/DRILL/SWIM	1 :	25
	4 x	50	DESCEND	0 :	50

SET 2	2 x	250	PULL	4 :	10
		150	BUILD BY 50	2 :	25
		50	HARD	1 :	0

3 x	100		1 :	35
1 x	100		1 :	30
2 x	100		1 :	40
2 x	100		1 :	30
1 x	100		1 :	45
3 x	100		1 :	30

300
 500
 900
 1200
 2900