

LEVEL **B** WMF11-25 OD PACE= 1 : 35
 OD INT= 1 : 45

WARM UP 300 CHOICE

SET 1	4 x	75	KICK/DRILL/SWIM	1 :	30
	4 x	50	DESCEND	0 :	55

SET 2	2 x	250	PULL	4 :	35
		150	BUILD BY 50	2 :	40
		50	HARD	1 :	5

3 x	100		1 :	45
1 x	100		1 :	40
2 x	100		1 :	50
2 x	100		1 :	40
1 x	100		1 :	55
3 x	100		1 :	40

300
 500
 900
 1200
 2900