

LEVEL **C** WMF11-25 OD PACE= 1 : 50  
 OD INT= 2 : 0

WARM UP 300 CHOICE

SET 1	4 x	75	KICK/DRILL/SWIM	1 :	40
	4 x	50	DESCEND	1 :	5

---

SET 2	2 x	200	PULL	4 :	10
		100	BUILD	2 :	0
		50	HARD	1 :	15

3 x	100		2 :	0
1 x	100		1 :	55
2 x	100		2 :	5
2 x	100		1 :	55
1 x	100		2 :	10
3 x	100		1 :	55

---

300  
 500  
 700  
 1200  
 2700