

# Focus: IM Training & Transitions

Wednesday & Thursday

## Warmup:

1 x 200 Swim Choice

100 IM Kick + 100 IM Drill

1 x 200 Swim Choice

100 IM Kick + 100 IM Drill

1 x 200 IM or 4 x 50 IMO (1000)

Fly drills: Stoneskipper, 25's RA/LA/Double,  
Angel Wings, Body dolphin

## IM Stroke Transitions:

2 x 100 (50 Fly + 50 BK) R:15"

1 x 100 Fr R:20"

2 x 100 (50 Br + 50 Fr) R:15"

1 x 100 Free R:30"

3 x 100 IM - perfect turns R:40"

2 x 75 (25 Fly + 25 Bk + 25 Br) R:15"

1 x 150 Free R:20"

2 x 75 (25 Bk + 25 Br +25 Fr) R:15

1 x 200 Free R:30"

2 x 200 IM - perfect turns R:40"

2 x 200 Pull B3 (2350)