

Focus: IM Training - Steady Pace

Wednesday

Warmup:

300 Free

200 IM -> 4 x (25 Kick no board + 25 Drill)

100 Pull

3 x 50 (Fly/Bk, Bk/Br, Br/Fr) (750)

Drill Options: (Can also use in 200 IM)

Long Axis: 3 Free/4 Back per length

Short Axis: 3 Breast/2 Fly per length; Ez Fly

IM Training:

1 x 100 IM R:20"

1 x 200 Free R:15"

1 x 200 IM R:20"

1 x 100 Free R:15"

1 x 200 IM R:20"

1 x 300 Free R:15"

3 x 100 IM R:20"

1 x 200 Free (1600)

1x or 2x thru:

1 x 150 Pull R:20"

4 x 25 Sprint Choice R:45" (250/500)