

Focus: IM Training - Steady Pace

Friday

Warmup:

300 Free

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

150 Pull

3 x 50 (Fly/Bk, Bk/Br, Br/Fr) (800)

Drill* Options:

Long Axis: 3 Free/4 Back, Single Arm

Short Axis: 3 Br/2 Fly; Ez Fly, Angel Wings, 2P/1K

IM Training:

1 x 100 IM R:20"

1 x 200 Free R:15"

2 x 100 IM R:20"

1 x 100 Free R:15"

2 x 100 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)