

Focus: IM Steady Pace and Good Technique

Friday

Warmup:

300 Swim Choice

200 IM (25 Kick + 25 Swim)

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

IM Steady Pace:

2 x 100 IM R:20"

1 x 300/200 Fr R:15"

3 x 100 IM R:20"

1 x 200/100 Free R:15"

3 x 100 IM – perfect turns R:20"

1 x 400/300 Free R:15"

4 x 100 IM R:20"

1 x 300/200 Free (2400/2000)

Cool Down:

3 x 100 Choice Mix; kick, pull, scull, drill