

Focus: IM Steady Pace

Monday

Warmup:

(600)

300 Free (Even 25's Long Doggy Paddle)

150 Pull (descend DPS) (paddles?)

6 x 25 Fast Kicks @:40/:50

IM Pre-Set:

(700)

2x 200 IM -> 4 x (25 Kick + 25 Drill*)

Drill* Options: SA:(3Br/2Fly) LA:(3Fr/4Bk)

Single Arm, Ez Fly, 2P/1K, "L"

6x 50's (Fly/Bk, Bk/Br, Br/Fr) seamless transitions

IM Training:

(1500)

1 x 100 IM R:20"

1 x 100 Free R:10"

2 x 100 IM R:20"

1 x 100 Free R:10"

3 x 100 IM R:20"

1 x 100 Free R:10"

4 x 100 IM R:20"

1 x 200 Free Timed

Cool Down: 200 "Silent Swim"