

A

Warm-up

- 400 Choice
- 8 X 50 @ 1:10
 - Even Stroke

Main Set

- 4 x 200 @ 3:00
 - IM order
- 200 IM
- 100 Easy
- 4 x100 @ 1:30
 - IM order
- 100 IM
- 100 Easy
- 400 Kick IM

Cool Down

- 200 easy

Total: 3200

B

Warm-up

- 400 Choice
- 6 X 50 @ 1:10
 - Even Stroke

Main Set

- 4 x 100 @ 2:00
 - IM order
- 100 IM
- 100 Easy
- 4 x100 @ 2:30
 - IM order
- 100 IM
- 100 Easy
- 4 x 100 Kick IM order

Cool Down

- 200 easy

Total: 2500

C

Warm-up

- 300 Choice
- 6 X 50 @ 1:10
 - Even Stroke

Main Set

- 4 x 100 IM @ 2:30
- 100 Easy
- 4 x100 @ 2:30
 - IM order
- 100IM
- 100 Easy
- 8 x 50 Kick IM order

Cool Down

- 200 easy

Total: 2300