

Masters Swim

November 2nd – 8th

	Sprint Freestyle	Mixed Strokes	Distance Freestyle
Warm-up	100 k, side/FR/side/FR, easy 250 s, easy 2 x 75, k/p/s, moderate, r = :20	200 s, FR, easy 200 IM kick, easy 100 IM s, moderate	300 swim/kick/pull/swim, easy alternate every 25 4 x 50 s, moderate, r = :15
Workout	50 k, hard 4 x 75 s, 1 st 25 0-1 breath, r = :20 50 k, hard 4 x 75 s, D P S, moderate, r =:20 100 k, moderate 4 x 100 s, goal: base -- :10, r=YC	2 sets of: 8 x 100 s, on: base + :30 1: Fly/FR/FR/FR 2: FR/BK/FR/FR 3: FR/FR/BR/FR 4: FR/FR/FR/FR 5: Fly/FR/FR/FR 6: Fly/BK/FR/FR 7: Fly/BK/BR/FR 8: FR/FR/FR/FR	6 x 50 s, base -- :10 pace, r=:20 200 s, base -- :05 pace 5 x 100 s, at base -- :08 pace, r=:40 500 s, base -- :03 pace
Cool Down	100 yds, easy	100 yds, easy	200 yds, easy
Yards	1800 yds = 1mile	1800 yds = 1 mile	2200 yds = 1 ¼ miles
Notes & Events	Don't forget to register/renew your USMS membership. Check out our website for details: www.swimsvms.org		