

# Weekly Workout: IMprovement Week 1/4

1/2/2012		Novice		Intermediate		Advanced	
Day	Time	Comp	Set	Comp	Set	Comp	Set
Mon	4:30	DL	SAME==>	DL	SAME==>	DL	Stretch
	4:45	K	3x50 K FR on 1:45	K	4x100 IM K on 2:15	K	6x100 IM K on 1:50
	5:00	LQS	2x100 on 3:30	LQS	7x100 FR on 2:15	LQS	14x100 FR on 1:50
	5:15	FR	3x50 FR on 1:30	BR	5x100 BR on 3:00	BR	6x100 BR on 2:00
	5:30	K	4x50 K BK on 1:45	BK	5x100 BK on 2:45	BK	4x200 BK on 3:30
	5:45	BK	4x50 BK on 1:30	K	4x100 IM K on 2:45	K	3x200 IM K on 4:00
	6:00	FR	3x50 FR on 1:45	IM	5x100 IM on 2:30	IM	4x200 IM on 3:45
	6:15	BK	3x50 BK on 1:30	BK	4x100 BK on 2:15	BK	5x100 BK on 1:50
	Yards		1200		3400		5300
Tues	4:30		Time: 44.55		Time: 97.1		Time: 109.2
	6:15						
	Yards						
Wed	4:30	DL	SAME==>	DL	SAME==>	DL	Stretch
	4:45	K	4x50 K IM order on 2:00	K	4x150 K IM order on 3:45	K	4x200 K IM order on 3:30
	5:00	FR	4x50 FR on 1:30	FL	9x50 alt FL/FR on 1:30	FL	5x100 alt FL/FR on 2:00
	5:15	BK	4x50 BK on 1:20	BR	8x50 alt BR/FR on 1:45	BR	5x100 alt BR/FR on 2:00
	5:30	K	4x(25E/25H) alt BK/FR on 0:45	K	4x(75E/75H) IM order on 2:00	K	8x(50E/50H) IM order on 1:15
	5:45	BK	3x50 BK on 1:20	FR	4x100 FR on Xtest +:15	FR	6x100 FR on Xtest +:15
	6:00	FR	3x50 FR on 1:15	IM	4x100 IM on 2:10	IM	3x200 IM on 3:30
	6:15	SP	4x25 sprnt alt FR/BK :45r	SP	4x25 sprnt IM order :30r	SP	8x25 sprnt IM order :15r
	Yards		1200		2950		4000
Thur	4:30		Time: 39.7		Time: 91.5		Time: 87.5
	6:15						
	Yards						
Fri	4:30	DL	SAME==>	DL	SAME==>	DL	Stretch
	4:45	K	4x100 K alt FR/BK on 4:00	K	10x100 IM K on 2:45	K	6x200 IM K on 4:00
	5:00	K		K		K	
	5:15	BK	100 BK	FL	18x25 alt FL/FR on :45	FL	10x50 alt FL/FR on 1:00
	5:30	FR	2x100 FR on 3:00	FR	20x25 FR on :30	FR	10x50 FR on :45
	5:45	BK	100 BK	IM	6x100 IM on 2:15	IM	4x200 IM on 3:45
	6:00	FR	100 FR	SWST	Start Practice	SWST	Start Practice
	6:15	G	SAME==>	G	SAME==>	G	Password
	Yards		900		2550		3000

Time: 30  
3300

Tme: 64  
8900

Time: 56.5  
12300