

# Weekly Workout: IMprovement Week 2/4

1/9/2012		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	3x200 IM K on 4:30	K	4x200 IM K on 3:45
	5:00	LQS	2x100 on 3:30	BK	5x100 BK on 2:30	BK	7x100 BK on 1:50
	5:15	FR	3x50 FR on 1:30	SWFR	11x50 FR/Zipr on 1:00	SWFR	13x50 alt FR/Zipr on :45
	5:30	K	4x50 K BK on 1:45	FR	6x100 FR on 2:15	FR	8x100 FR on 1:45
	5:45	BK	4x50 BK on 1:30	K	8x50 K IM order on 1:30	K	12x50 K IM order on 1:00
	6:00	FR	3x50 FR on 1:45	BR	5x100 BR on 2:30	BR	7x100 BR on 2:00
	6:15	BK	3x50 BK on 1:30	IM	5x100 IM on 2:45	IM	4x200 IM on 3:40
	Yards		1200		3650		5050
Tues	4:30		Time: 44.55		Time: 98		Time: 102
	6:15						
	Yards						
Wed	4:30	DL	SAME==>	DL	SAME==>	DL	Stretch
	4:45	K	4x50 K IM order on 2:00	K	8x50 K IM order on 1:30	K	8x50 K IM order on 1:00
	5:00	FR	4x50 FR on 1:30	X	6x100 FR Shortest Interval & Record	X	6x100 FR Shortest Interval & Record
	5:15	BK	4x50 BK on 1:20	IM	5x100 IM on 3:00	IM	5x200 IM on 3:50
	5:30	K	4x(25E/25H) alt BK/FR on 0:45	K	12x(25E/25H) IM order on :45/25 pace	K	8x(50E/50H) IM order on 1:15/50 pace
	5:45	BK	3x50 BK on 1:20	SWFR	3x(25HILS,25 finger drag, 50 FR) on 1:15/50 pace	SWFR	7x(25HILS,25 finger drag, 50 FR) on :50/50 pace
	6:00	FR	3x50 FR on 1:15	FR	3x100 FR on Xtest +:20	FR	3x200 FR on Xtest pace +:20
	6:15	SP	4x25 sprnt alt FR/BK :45r	SP	4x25 sprnt IM order :30r	SP	8x25 sprnt IM order :15r
	Yards		1200		2800		4300
Thur	4:30		Time: 39.7		Time: 91		Time: 95
	6:15						
	Yards						
Fri	4:30	DL	SAME==>	DL	SAME==>	DL	Stretch
	4:45	K	4x100 K alt FR/BK on 4:00	K	5x200 K IM order on 4:00 (5x[50 each FL/BK/BR/FR])	K	12x100 K IM order on 2:15 (3x[100 each FL/BK/BR/FR])
	5:00	K		K		K	
	5:15	BK	100 BK	BK	6x50 BK on 1:00	BK	8x50 BK on :50
	5:30	FR	2x100 FR on 3:00	IM	3x100 IM on 2:45	IM	5x100 IM on 2:15
	5:45	BK	100 BK	BR	6x50 BR on 1:15	BR	6x50 BR on 1:00
	6:00	FR	100 FR	IM	4x100 IM on 3:00	IM	2x200 IM on 3:30
	6:15	G	SAME==>	G	SAME==>	G	
	Yards		900		2300		2800

Time: 30  
3300

Tme: 59  
8750

Time: 64  
12150