

	<b>HARD</b>	<b>HARDER</b>	<b>HARDEST</b>	Time	Clock
Warmup	200 swim 200 kick/drill	300 swim 300 k/d/s	400 swim 400 k/d/s		
Set 1	2 x 100 (best stroke, worst stroke) 100 kick 100 IM fast	2 x 125 (best stroke, worst stroke) 150 kick 100 IM fast	2 x 150 (best stroke, worst stroke) 200 kick 100 IM fast	700 :15	8:15
Set 2	200 pull 100 IM 2 x 50 fast	250 pull 150 IM (25 fl, 50 bk, 50 br, 25 fr) 2 x 50 fast	300 pull 200 IM 2 x 50 fast	600 :12	8:27
Set 3	200 IM (fr, bk, br, fr) 100 choice 4 x 25 sprint!	250 IM (50 fl, 75 bk, 75 br, 50 fr) 150 choice 4 x 25 sprint!	300 IM 200 choice 4 x 25 sprint!	600 :12	8:39
Cool Down	150 easy	200 easy	200 easy	600 :12	8:51
Totals	1750	2300	2700	200 :05	8:56