

**LANE 2 (CSS 32s)**

**25-Mar-23**

**1900**

TSS" 62 IF 0.84

Easy

**w/up**

**100**

**FR easy**

**100**

**200**

**FR fins "seal fin" drill**

fins

**200**

**100**

**IM fins**

**100**

**Main set**

**fins off**

**8x25**

**FR on 45s**

**or as OTW**

RI 30s

**200**

**4x50**

**FR on 1:10**

RI 60s

**200**

**2x100**

**FR on 2:20**

RI 60s

**200**

**200**

**FR Z4b**

**200**

**6min**

**Zone out, choice stroke (wetros)**

3x2:00

**300**

**2x100**

**IM fins**

**200**

**c/down**

**200**

**K fins choice or FR pull**

**200**

**1900**