



Masters IM Workout

400 free
200 IM
200 free
200 IM

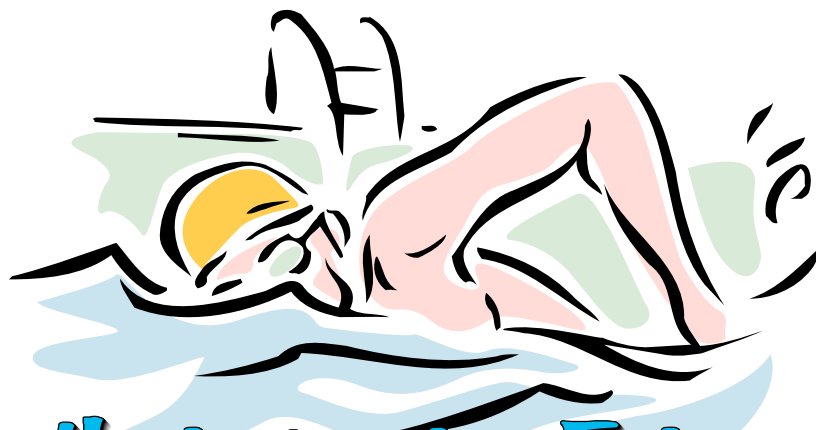
4 x 25 IM order
100 Free

8 x 25 IM order
200 Free

12 x 25 IM order
300 Free

3 x 50 Fly - Back
3 x 50 Back - Breast
3 x 50 Breast - Free

2650 yards



www.WhitewaterFitness.com