

# I. M. TRAINING SETS

7 X 200 IM - 3:00 - 2:55 - 2:50 - 2:45 - 2:40 - 2:35 - 2:30

200 - 2:50  
 400 - 5:40  
 600 - 8:30  
 800 - 11:20  
 600 - 8:00  
 400 - 5:20  
 200 - 2:40

200 - free  
 200 - IM } 2:50  
 200 - fly /back/breast  
 100 - free  
 100 - IM } 1:25  
 100 - fly /back/breast  
 (timed - 400 IM pace)

IM / Stroke  
 400 - 100  
 3 X ( 300 - 75  
 1) fly 200 - 50  
 2) back 100 - 25  
 3) breast

400 - free  
 400 - IM  
 3 X ( 200 - free  
 200 - IM  
 100 - free  
 100 - fly/back/breast

50 - free - 50  
 100 - IM - 1:20  
 150 - free - 2:00  
 200 - IM - 2:40  
 2 X ( 250 - free - 3:20  
 300 - IM - 4:00  
 350 - free - 4:40  
 400 - IM - 5:20

12 X 250 ~ 3:20/ 3:30  
 1) free  
 2) 1-2-3-4 IM  
 3) 4-3-2-1 IM

6 X 500 IM ~ 6:40 / 7:05 / 7:30  
 1) 50-100-150-200 IM  
 2) 200-150-100-50 IM

100 - free  
 200 - IM  
 300 - free  
 400 - IM  
 500 - free  
 600 - IM  
 700 - free  
 800 - IM

12 X 200 (25'S fast/high stroke rate)  
 1) 75-25-75-25  
 2) 25-75-25-75

(even #'s free > IM)  
 (odd #'s fly > IM)  
 25 - fly  
 6 X ( 50 - fly-back (see below)  
 75 - fly-back-breast  
 100 - IM

200 – free  
200 – IM  
3 X ( 100 – free  
100 – IM  
50 – free  
50 – fly/back/breast

50 – free  
4 X ( 100 – breast – free  
150 – back – breast – free  
200 – IM

6 X 600 IM  
3 ~ 8:30  
2 ~ 8:00  
1 ~ 7:30

14 X 300  
free - IM  
1 - 4 ~ 4:30  
1 - 3 ~ 4:15  
1 - 2 ~ 4:00  
1 - 1 ~ 3:45

12 X 400  
free – IM  
3 - 3 ~ 5:20  
2 - 2 ~ 5:00  
1 - 1 ~ 4:40

4 X 200 IM ~ 3:00  
3 X 400 IM ~ 5:40  
2 X 600 IM ~ 8:00  
1 X 800 IM ~ 10:00

50 – fly/back/breast  
100 – IM  
3 X ( 200 – fly/back/breast  
400 – IM

300 – IM  
250 – stroke (easy)  
3 X ( 200 – IM  
150 – stroke (medium)  
100 – IM  
50 – stroke (fast)

200 – free  
4 X 200 IM  
200 – free  
3 X 200 IM  
200 – free  
2 X 200 IM  
200 – free  
1 X 200 IM

3 x { 3 x 100 fly/ba/br – 1:20  
2 x 200 IM - 2:50  
1 x 100 fly/ba/br – 2:00 (fast)

8 x 300 IM (50's fast)  
1) 50-100-50-100  
2) 100-50-100-50

15 x 100  
5 – fly/ba/br - 1:25  
3 x { 4 – ez free – 1:30  
1) fly 3 – fly/bab/br – 1:20  
2) back 2 – ez free - 1:30  
3) breast 1 – fly/ba/br – 1:15 (fast)

100 IM / 125 free ~ 1:20 / 1:25

1 - 1  
2 - 2  
3 - 3  
4 - 4

200 IM / 250 free

4 - 4 ~ 3:00  
3 - 3 ~ 2:55  
2 - 2 ~ 2:50  
1 - 1 ~ 2:45

12 x 200

75 - fly      25- fly  
25 - free     25- free  
50 - back    50 - back  
25 - free     25 - free  
25 breast    75 - breast

20 x 100 ( or free/back or free/breast)

4 - free - 1:30  
4 - fly - 1:30  
3 - free - 1:25  
3 - fly - 1:25  
2 - free - 1:20  
2 - fly - 1:20  
1 - free - 1:15  
1 - fly - 1:15

3 X 800 IM - 12:00  
des. 1-3

100 free - 1:25  
200 IM - 2:50  
3 x ( 200 free - 2:50  
100 - fly/ba/br - 3:00  
FAST !

All IM -

200 - 4 x 200 - 2:40  
400 - 3 x 200 - 2:35  
600 - 2 x 200 - 2:30  
800 - 1 x 200 - 2:25 Fast

IM / Stroke

600 - 150 - fly/ba/br  
3 x ( 400 - 100 - "  
200 - 50 - "

50 - free - 50

150 - fly/ba/br 2:00 / 2:15  
6 x ( 100 - free - 1:30  
300 - IM - 4:00  
des. 1-3

300 - IM 4:00  
6 x ( 200 - free - 2:40  
100 - fly/ba/br - 3:00

Challenge 50's - 50, 49, 48 ....

1) fly 2) back 3) breast 4) free

24 x 100 - IM order

3 @ stroke - 1:25 (+10 - breast)  
2 @ stroke - 1:20 "  
1 @ stroke - 1:15 ' "

100 - IM - 1:25  
6 x ( 200 - IM - 2:40  
300 - IM - 3:45

4 x 400 - IM  
3 x 300 - back  
2 x 200 - IM  
1 x 100 - back

600 IM  
3 x ( 400 - free  
200 - fly/ba/breast

6 x 400 IM – (increase stroke rate through set ) 100 – free – 1:40 ( ez)  
 150 – fly or 50 – fly 50 – stroke – 40 (fast)  
 50 – free 50 – free 4 x ( 50 – free – 50 (ez)  
 100 – back 100 – back 100 – IM – 1:20 (fast)  
 50 – free 50 - free  
 50 – breast 150 – breast 200 – free – 2:50  
 100 – IM – 1:15  
 4 x ( 100 – free – 1:25  
 200 – IM – 2:30  
  
 400 – free – 5:40  
 200 – IM - 2:30 800 – free – 11:20  
 4 x ( 200 – free – 2:50 400 – IM – 5:00  
 400 – IM - 5:00 4 x ( 400 – free – 5:40  
 800 – IM – 10:00  
  
 25 – fly alternate with - 25 – free  
 50 – fly- back 50- breast-free  
 6 x ( 75 – fly-back-breast 75 – back-breast – free  
 100 – IM 100 – IM

same pattern as above - set intervals to level of swimmers

	1) fly to IM	2) free to IM
50	75	100
100	150	200
150	225	300
200	300	400

3 x (	3 x 150 – fly	2) back	3) breast – 2:00	IM / Stroke (fast/pace)
	2 x 100 – free	- 1:30		100 - 100
	1 x 50 - fly (fast)	- 3:00		3 X ( 200 - 75
		2) back	3) breast	300 - 50
				400 – 25

same pattern as above –

IM / Stroke (fast/pace)
200 – 200
400 – 150
600 – 100
800 - 50