

## Y-25 Advanced

No	Time	Type	Description	Dist
1	15	Warmup	200 Swim choice; 200 easy IM; 200 kick; 200 pull; 100 easy IM	900
2	15	Technique	<b>TURNS:</b> 10 X 50 from mid-pool ; check distance of glide	1400
3	23	Endurance	18 X 75 :10 RI Rolling : FL/FR/FR;FR/FL/FR;FR/FR/FL BK/FR/FR;FR/BK/FR;FR/FR/BK; BR/FR/FR; FR/BR/FR; FR/FR/BR repeat	2750
4	6	Aerobic capacity	300 pull non-stop, alternate by 25's, FR/non-FR	3050
5	10	Alactic	10 x (12.5 very hard choice /12.5 very easy) on 1:00	3300
6	10	Threshold	8 X 50 FR fast on 1:30	3700
7	5	Warmdown	200 easy swim	3900

*1 minute rest between each event*

## Y-25 Intermediate

No	Time	Type	Description	Dist
1	15	Warmup	200 Swim choice; 100 easy IM; 200 kick; 200 pull; 100 easy IM	800
2	15	Technique	<b>TURNS:</b> 8 X 50 from mid-pool ; check distance of glide	1200
3	23	Endurance	18 X 75 :10 RI Rolling : FL/FR/FR;FR/FL/FR;FR/FR/FL BK/FR/FR;FR/BK/FR;FR/FR/BK; BR/FR/FR; FR/BR/FR; FR/FR/BR repeat	2550
4	6	Aerobic capacity	200 pull non-stop, alternate by 25's, FR/non-FR	2750
5	10	Alactic	10 x (12.5 very hard choice /12.5 very easy) on 1:00	3000
6	10	Threshold	8 X 50 FR fast on 1:30	3400
7	5	Warmdown	200 easy swim	3600

*1 minute rest between each event*