



**SET #55: GOOD LUCK TRYING TO FOOL ME TWICE**

**SPICINESS RATING 4.0** 🌶️🌶️🌶️🌶️

**YARDARGE TOTAL: 2,500**

**WARM UP**

500 S.K.I.P.S (100 Swim/Kick/IM/Pull/Stroke)

500

**MAIN**

**2 Rounds through the Following...**

Round 1: 100s = FRIM/FR/FRIM/FR/FRIM (Free Easy, FRIM Hard)

Round 2: 100s = FR/FRIM/FR/FRIM/FR (Free Hard, FRIM Moderate)

100 FRIM / FR	2:15	
50 Kick Moderate	1:15	
100 FR / FRIM	2:15	
50 Kick Hard	1:15	
100 FRIM / FR	2:15	
50 Kick Moderate	1:15	
100 FR / FRIM	2:15	
50 Kick Hard	1:15	
100 FRIM / FR	2:15	
2x75 Easy Pull on	2:00	1700/2200

**COOL DOWN**

3 x 100 1 Pull, 1 Free, 1 Kick

300/2500