



## Elgin Blue Wave Workout

**Sunday 4/2/17**

**Workout Total**

**2800**

<b>Reps</b>	<b>x</b>	<b>Yds</b>	<b>Exercise</b>	<b>Interval</b>	<b>Rest</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>700</b>	<b>swim</b>	<b>700</b>	<b>0</b>
<b>12</b>	<b>x</b>	<b>25</b>	<b>im st kick</b>	<b>300</b>	<b>10</b>
<b>8</b>	<b>x</b>	<b>50</b>	<b>im drill</b>	<b>400</b>	<b>10</b>
<b>10</b>	<b>x</b>	<b>50</b>	<b>free</b>	<b>500</b>	<b>1,00</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>50</b>	<b>easy</b>	<b>50</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>x</b>	<b>75</b>	<b>stroke</b>	<b>300</b>	<b>2,00</b>
<b>3</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>choice</b>	<b>300</b>	<b>3,00</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>50</b>	<b>easy</b>	<b>50</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>x</b>	<b>25</b>	<b>sprints</b>	<b>100</b>	<b>0</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>easy</b>	<b>100</b>	<b>0</b>