



## Elgin Blue Wave Workout

**Monday 4/24/17**

**Workout Total**

**4700**

<b>Reps x</b>	<b>Yds</b>	<b>Exercise</b>	<b>Interval\Rest</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>800 swim</b>	<b>800 0</b>
<b>12</b>	<b>x</b>	<b>25 swim-im</b>	<b>300 30</b>
<b>3</b>	<b>x</b>	<b>200 swim</b>	<b>600 20</b>
<b>3</b>	<b>x</b>	<b>200 kick</b>	<b>600 20</b>
<b>3</b>	<b>x</b>	<b>200 pull</b>	<b>600 20</b>
<b>3</b>	<b>x</b>	<b>200 swim</b>	<b>600 20</b>
<b>3</b>	<b>x</b>	<b>200 choice</b>	<b>600 20</b>
<b>12</b>	<b>x</b>	<b>50 im drill</b>	<b>600 20</b>