



## Elgin Blue Wave Workout

**Wednesday 12/2/15**

**Workout Total**

**3200**

<b>Reps x</b>	<b>Yds</b>	<b>Exercise</b>	<b>Interval\Rest</b>
<b>1 x</b>	<b>700</b>	<b>swim</b>	<b>700 0</b>
<b>1 x</b>	<b>200</b>	<b>catch up/fist</b>	<b>200 0</b>
<b>1 x</b>	<b>200</b>	<b>br arms/fy br with 2 kicks</b>	<b>200 0</b>
<b>1 x</b>	<b>200</b>	<b>3 sec hold/ shark for 3</b>	<b>200 0</b>
<b>1 x</b>	<b>100</b>	<b>easy choice</b>	<b>100 0</b>
<b>1 x</b>	<b>1000</b>	<b>for time</b>	<b>1000 0</b>
<b>12 x</b>	<b>50</b>	<b>choice</b>	<b>600 20</b>
<b>1 x</b>	<b>200</b>	<b>pull</b>	<b>200 0</b>