



## Elgin Blue Wave Workout

**Sunday 12/6/15**

**Workout Total**

**4050**

<b>Reps</b>	<b>x</b>	<b>Yds</b>	<b>Exercise</b>	<b>Interval\Rest</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>700</b>	<b>swim</b>	<b>700 0</b>
<b>20</b>	<b>x</b>	<b>25</b>	<b>im drill</b>	<b>500 10</b>
<b>10</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>free</b>	<b>1000 20</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>50</b>	<b>easy</b>	<b>50 0</b>
<b>6</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>im</b>	<b>600 25</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>500</b>	<b>pull</b>	<b>500 0</b>
<b>20</b>	<b>x</b>	<b>25</b>	<b>choice</b>	<b>500 30</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>200</b>	<b>easy</b>	<b>200 0</b>