



## Elgin Blue Wave Workout

**Sunday 12/20/15**

**Workout Total**

**3650**

<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>5</b>	<b>x</b>	<b>50</b>	<b>free woring on push off</b>	<b>250 15</b>
<b>10</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>free</b>	<b>1000 20</b>
<b>8</b>	<b>x</b>	<b>75</b>	<b>fly/bk/br</b>	<b>600 15</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>500</b>	<b>pull</b>	<b>500 0</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>easy</b>	<b>100 0</b>