



## Elgin Blue Wave Workout

**Monday 2/6/17**

**Workout Total**

**3100**

<b>Reps x</b>	<b>Yds</b>	<b>Exercise</b>	<b>Interval\Rest</b>
<b>1 x</b>	<b>600</b>	<b>swim</b>	<b>600 0</b>
<b>1 x</b>	<b>400</b>	<b>2 sec hold free drill</b>	<b>400 0</b>
<b>1 x</b>	<b>200</b>	<b>4hard kick/4 easy kick</b>	<b>200 0</b>
<b>1 x</b>	<b>200</b>	<b>brrast 3 sechold</b>	<b>200 0</b>
<b>1 x</b>	<b>200</b>	<b>br w 2 kick</b>	<b>200 0</b>
<b>1 x</b>	<b>300</b>	<b>easy</b>	<b>300 0</b>
<b>1 x</b>	<b>200</b>	<b>3 sec on back</b>	<b>200 0</b>
<b>1 x</b>	<b>200</b>	<b>2 sec roll on back</b>	<b>200 0</b>
<b>1 x</b>	<b>500</b>	<b>pull</b>	<b>500 0</b>
<b>1 x</b>	<b>300</b>	<b>swim</b>	<b>300 0</b>