



## Elgin Blue Wave Workout

**Wednesday 2/8/17**

**Workout Total**

**4350**

<b>Reps</b>	<b>x</b>	<b>Yds</b>	<b>Exercise</b>	<b>Interval\Rest</b>	
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>500</b>	<b>swim</b>	<b>500</b>	<b>0</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>400</b>	<b>pull</b>	<b>400</b>	<b>0</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>400</b>	<b>kick</b>	<b>400</b>	<b>0</b>
<b>12</b>	<b>x</b>	<b>25</b>	<b>im drill</b>	<b>300</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>x</b>	<b>75</b>	<b>same stroke</b>	<b>225</b>	<b>1,15</b>
<b>3</b>	<b>x</b>	<b>75</b>	<b>same stroke</b>	<b>225</b>	<b>1,15</b>
<b>3</b>	<b>x</b>	<b>75</b>	<b>same stroke</b>	<b>225</b>	<b>1,15</b>
<b>3</b>	<b>x</b>	<b>75</b>	<b>same stroke</b>	<b>225</b>	<b>1,15</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>1650 for time</b>		<b>1650</b>	<b>0</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>200</b>	<b>easy</b>	<b>200</b>	<b>0</b>