



## Elgin Blue Wave Workout

**Wednesday 2/15/17**

**Workout Total**

**4100**

<b>Reps</b>	<b>x</b>	<b>Yds</b>	<b>Exercise</b>	<b>Interval\Rest</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>1000</b>	<b>swim</b>	<b>1000 0</b>
<b>12</b>	<b>x</b>	<b>50</b>	<b>im drill</b>	<b>600 10</b>
<b>10</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>paddles and fins</b>	<b>1000 1,10</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>easy</b>	<b>100 0</b>
<b>4</b>	<b>x</b>	<b>300</b>	<b>stroke no free</b>	<b>1200 1,00</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>200</b>	<b>easy</b>	<b>200 0</b>