



## Elgin Blue Wave Workout

**Monday 2/20/17**

**Workout Total**

**4400**

<b>Reps</b>	<b>x</b>	<b>Yds</b>	<b>Exercise</b>	<b>Interval\Rest</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>800</b>	<b>swim</b>	<b>800 0</b>
<b>12</b>	<b>x</b>	<b>50</b>	<b>im kick/drill</b>	<b>600 10</b>
<b>3</b>	<b>x</b>	<b>400</b>	<b>im</b>	<b>1200 30</b>
			<b>2 min rest</b>	
<b>3</b>	<b>x</b>	<b>500</b>	<b>swim/pull/swim</b>	<b>1500 6,00</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>easy</b>	<b>100 0</b>
<b>4</b>	<b>x</b>	<b>25</b>	<b>free</b>	<b>100 15</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>easy</b>	<b>100 0</b>