



## Elgin Blue Wave Workout

**Monday 2/27/17**

**Workout Total**

**3400**

<b>Reps</b>	<b>x</b>	<b>Yds</b>	<b>Exercise</b>	<b>Interval\Rest</b>	
1	x	700	swim	700	1
1	x	400	pull	400	0
1	x	200	fly/bk/br/fr	200	15
1	x	200	bk/br/fr/fly	200	15
1	x	200	br/fr/fly/bk	200	15
1	x	200	fr/fly/bk/br	200	15
1	x	200	50fly/150 free,	200	2,30
1	x	200	bk/150 free	200	2,30
1	x	200	50br/150 free	200	2,30
1	x	200	free	200	2,30
1	x	200	im	200	2,30
5	x	100	free	500	1,15