



## Elgin Blue Wave Workout

**Wednesday 1/4/17**

**Workout Total 4300**

<b>Reps</b>	<b>x</b>	<b>Yds</b>	<b>Exercise</b>	<b>Interval\Rest</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>700</b>	<b>swim</b>	<b>700 0</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>400</b>	<b>kick with boards</b>	<b>400 0</b>
<b>12</b>	<b>x</b>	<b>25</b>	<b>im</b>	<b>300 30</b>
<b>5</b>	<b>x</b>	<b>400</b>	<b>2sw/2pull/1 swim</b>	<b>2000 30</b>
<b>12</b>	<b>x</b>	<b>50</b>	<b>choice</b>	<b>600 50</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>easy</b>	<b>100 0</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>200</b>	<b>easy</b>	<b>200 0</b>