



Elgin Blue Wave Workout

Sunday 1/8/17

Workout Total

4000

Reps	x	Yds	Exercise	Interval	\Rest
1	x	800	swim	800	0
1	x	400	im drill	400	0
4	x	25	im order	100	30
4	x	50	im order	200	50
4	x	100	im	400	140
2	x	200	im	400	3,45
1	x	400	im	400	0
1	x	500	pull	500	0
12	x	50	free	600	40
1	x	200	swim	200	0