



## Elgin Blue Wave Workout

**Monday 1/30/17**

**Workout Total**

**3900**

<b>Reps x</b>	<b>Yds</b>	<b>Exercise</b>	<b>Interval\Rest</b>
<b>1 x</b>	<b>1000</b>	<b>swim</b>	<b>1000 0</b>
<b>8 x</b>	<b>50</b>	<b>im kick only</b>	<b>400 10</b>
<b>12 x</b>	<b>25</b>	<b>im</b>	<b>300 30</b>
<b>18 x</b>	<b>50</b>	<b>3fly/3fr/3bk/3fr/3br/3fr</b>	<b>900 50</b>
<b>5 x</b>	<b>100</b>	<b>free</b>	<b>500 1,20</b>
<b>1 x</b>	<b>500</b>	<b>pull</b>	<b>500 0</b>
<b>1 x</b>	<b>300</b>	<b>easy</b>	<b>3000</b>