



## Elgin Blue Wave Workout

**Monday 11/9/15**

**Workout Total**

**3200**

<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>20</b>	<b>x</b>	<b>50</b>	<b>kick/drill</b>	<b>1000 15</b>
<b>8</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>free</b>	<b>800 20</b>
<b>8</b>	<b>x</b>	<b>50</b>	<b>fly/free</b>	<b>400 20</b>
<b>4</b>	<b>x</b>	<b>50</b>	<b>br/fr</b>	<b>200 15</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>easy</b>	<b>100 0</b>