



## Elgin Blue Wave Workout

**Sunday 4/8/18**

**Workout Total 2400**

<b>Reps</b>	<b>x</b>	<b>Yds</b>	<b>Exercise</b>	<b>Interval\Rest</b>	
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>400</b>	<b>swim</b>	<b>400</b>	<b>0</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>400</b>	<b>kick</b>	<b>400</b>	<b>0</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>400</b>	<b>pull</b>	<b>400</b>	<b>0</b>
<b>8</b>	<b>x</b>	<b>50</b>	<b>im drill-</b>	<b>400</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>x</b>	<b>150</b>	<b>choice</b>	<b>600</b>	<b>30</b>
<b>4</b>	<b>x</b>	<b>25</b>	<b>off blocks</b>	<b>100</b>	<b>0</b>
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>100</b>	<b>easy</b>	<b>100</b>	<b>0</b>