Website Workout #5

WU:

     (16)

     1x 250 smooth 4:10

     5x 50 desc. 1-5 :50

     2x 100 k 2:00

     1x 200 build 2:40

M:

     (28)

     5x 100 desc. 1-5 1:50

     2x 200 N/S 3:45

     2x 150 build 3:00

     1x 200 fr swim 4:00

     2x 50 fast 1:00