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