6.9 Masters (2350)

WU:

     6x 50 kick 1:00

     1x 200 fr

     3x 50 str/fr 1:00

     1x 150 fr

     2x 50 str/fr 1:00

     1x 100 fr

     1x 50 str/fr

M:

     1x 400 pull

     2x 100 IM

     1x 50 easy

     4x 100 pull

     1x 50 easy

     1x 200 IM