Masters 6.5 \*Modify as needed!\*

WU: (1300 yards)

1x 400

2x 50 fl/bk

1x 200

1x 100 IM

2x 150

1x 200 kick

M: (1350 yards)

2x 75 base pace

2x 25 fast

1x 50 easy

1x 300 build

4x 75 base pace

1x 50 easy

1x 200 base pace+ 10

1x 150 base pace +5

1x 100 base pace