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