



3 000 mètres

Lieu de la compétition:

Date

Pointeur:

Nbre de tours	1	2	3	4	5	6	7	
à faire	6	5	4	3	2	1	0	CHRONO
Distance faite	600	1000	1400	1800	2200	2600	3000	
Distance à faire	2400	2000	1600	1200	800	400	0	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								