



3000 m INDOOR PISTE DE 200 M

Lieu de la compétition:

Date

Nbre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
à faire	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	CHRONO
Distance faite	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	
Distance à faire	2800	2600	2400	2200	2000	1800	1600	1400	1200	1000	800	600	400	200	0	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																