10 000 mètres

Lieu de la compétition : Date : Pointeur :

Nbre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	1	18	19	20	21	22	23	24	25	
A faire	**24**	**23**	**22**	**21**	**20**	**19**	**18**	**17**	**16**	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**	**Chrono**
Distance faite	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200	3600	4000	4400	4800	5200	5600	6000	6400	6800	7200	7600	8000	8400	8800	9200	9600	10 000	
Distance à faire	9600	9200	8800	8400	8000	7600	7200	6800	6400	6000	5600	5200	4800	4400	4000	3600	3200	2800	2400	2000	1600	1200	800	400	0	
N°																										
N°																										
N°																										
N°																										
N°																										
N°																										
N°																										
N°																										
N°																										
N°																										
N°																										
N°																										
N°																										
N°																										
N°																										