

Nom :

Prénom :

Distance :

Volée	1	2	3	/30	TOTAL
1					
2					
3					
4					
5					
6					
TOTAL					

Pose de 15 minutes

Volée	4	5	6	/30	TOTAL
7					
8					
9					
10					
11					
12					
TOTAL					

Volée	4	5	6	/60	TOTAL
7					
8					
9					
10					
11					
12					
TOTAL					

Pose de 15 minutes

Volée	4	5	6	/30	TOTAL
7					
8					
9					
10					
11					
12					
TOTAL					

Volée	1	2	3	/30	TOTAL
1					
2					
3					
4					
5					
6					
TOTAL					

Pose de 15 minutes

Volée	4	5	6	/30	TOTAL
7					
8					
9					
10					
11					
12					
TOTAL					