

Nom :

Prénom :

Distance :

Volée	1	2	3	4	5	6	/60	TOTAL
1								
2								
3								
4								
5								
6								
Pose de 15 minutes entre deux session							TOTAL	

7								
8								
9								
10								
11								
12								
							TOTAL	

Volée	1	2	3	4	5	6	/60	TOTAL
1								
2								
3								
4								
5								
6								
Pose de 15 minutes entre deux session							TOTAL	

7								
8								
9								
10								
11								
12								
							TOTAL	