

COURSE avec CONTRAT en équipe

À compléter avant la course :

Prénoms des coureurs :

Temps de course choisi par l'équipe : (en minutes)

8	10	12	15

<i>Distances totales et vitesse approximatives</i>	8'	10'	12'	15'
Niveau A (250 m/min, 15 km/h)	2000 m	2500 m	3000 m	3700 m
Niveau B+ (225 m/min, 13,5 km/h)	1800 m	2250 m	2700 m	3400 m
Niveau B- (200 m/min, 12 km/h)	1600 m	2000 m	2400 m	3000 m
Niveau C (175 m/min, 10,5 km/h)	1400 m	1700 m	2100 m	2600 m
Niveau D (150 m/min, 9 km/h)	1200 m	1500 m	1800 m	2200 m
Niveau E (135 m/min, 8 km/h)	1100 m	1300 m	1600 m	2000 m
Niveau F (125 m/min, 7,5 km/h)	1000 m	1200 m	1500 m	1800 m

Distance choisie par l'équipe : *Nous prévoyons de parcourir mètres.*

À compléter après la course :

Le temps choisi a été respecté (sans s'arrêter) : oui non **Distance parcourue** :

Commentaires :

COURSE avec CONTRAT en équipe

À compléter avant la course :

Prénoms des coureurs :

Temps de course choisi par l'équipe : (en minutes)

8	10	12	15

<i>Distances totales et vitesse approximatives</i>	8'	10'	12'	15'
Niveau A (250 m/min, 15 km/h)	2000 m	2500 m	3000 m	3700 m
Niveau B+ (225 m/min, 13,5 km/h)	1800 m	2250 m	2700 m	3400 m
Niveau B- (200 m/min, 12 km/h)	1600 m	2000 m	2400 m	3000 m
Niveau C (175 m/min, 10,5 km/h)	1400 m	1700 m	2100 m	2600 m
Niveau D (150 m/min, 9 km/h)	1200 m	1500 m	1800 m	2200 m
Niveau E (135 m/min, 8 km/h)	1100 m	1300 m	1600 m	2000 m
Niveau F (125 m/min, 7,5 km/h)	1000 m	1200 m	1500 m	1800 m

Distance choisie par l'équipe : *Nous prévoyons de parcourir mètres.*

À compléter après la course :

Le temps choisi a été respecté (sans s'arrêter) : oui non **Distance parcourue** :

Commentaires :