Quelques précisions tout d'abord.
Ce plan est à considérer comme une approche possible pour réaliser 500km mais en aucun cas n'a la prétention de dire "faites comme ça et vous atteindrez 500km à coup sûr..."

Courir six jours est à la portée de la plupart d'entre nous, comme d'ailleurs la plupart des disciplines de l'ultra. 500km est une marque kilométrique qui si on la ramène à la journée donne 85km de moyenne environ. Bien des épreuves de courses par étapes comme la Transe Gaule ou autres Deutschlandlauf comprennent des étapes de ce kilométrage. Il s'agit donc surtout de bien savoir gérer ses enchainements de journée sans blessure, en étant attentif à ses plages de repos en fonction de sa vitesse de base, etc...

Donc pour gestion autour de 6,5km/h -7 km/h en temps de période courue hors pause/repos etc...voici le découpage proposé qui est un exemple, on peut jouer aussi à la fin sur les temps de pause et repos:

Comment il faut lire le tableau: les distances 40-25-35 (quelques km en réserve ça fait du bien)

-40km en 6 heures - 3h de coupure dont 1h nourriture/soins-détente absolue pour ingérer les aliments et 2h sommeil pour digérer/synthétiser --->sucres lents: pâtes - protéines: viande poisson desserts: fruits ou yaourt

9 h écoulées

-25km en 4 h - idem précédent - 2h30 coupure 1/2 heure repas + 2 heures sommeil sérieux endormissement avec musique légère repas féculent ou soupe avec jambon.

15h30 écoulées

- 35km en 5h30 - idem précédent - 3h coupure idem 1ère partie avec repas toujours obligatoire mais à varier selon l'état du gout et sommeil sérieux.

Ci-après tableau de décomposition kilométrique et pauses:

jour 1 ---->100KM	40km en 6h	repos 3h	9h

jour 2 ----> 90KM 35km en 6h repos 3h 9h

jour 3 ----> 85KM

35km en 6h

repos 3h 9h 25km 4h repos 2h30

1

jour 4 ----> 80KM 33km en 6h repos 3h 9h

jour 5 ----> 80KM 33km en 6h repos 3h 9h

jour 6 ----> 80KM 33km en 6h repos 3h 9h

Au final on a un peu de marge mais c'est toujours mieux ...