Quelques précisions tout d'abord.
Ce plan est à considérer comme une approche possible pour réaliser 600km

mais en aucun cas n'a la prétention de dire "faites comme ça et vous atteindrez 600km 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. 600km est une marque kilométrique qui si on la ramène à la journée donne 100km de moyenne environ. Cela commence à être sérieux pour l'organisme sans compter l'aspect psychologique de la marque
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, en rapport du plan 500km on remarque déjà la

Comment il faut lire le tableau: exemple pour la 1ère journée

les distances 50-35-35 (quelques km en réserve ça fait du bien)

-50km en 6 h30 - 2h30 de coupure dont 1/2h 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

-35km en 5h30 - idem précédent - 2h30 coupure 1/2 heure repas + 2 heures sommeil sérieux

endormissement avec musique légère repas féculent ou soupe avec jambon.

16h30 écoulées

- 35km en 5h30 - idem précédent - 2h30 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 ---->120KM 50km en 6h30 repos 2h30 9h00

jour 2 ----> 110KM 45km en 6h30 repos 2h30 9h00

jour 3 ----> 100km

40km en 6h30

repos 2h30 9h 30km 5h00 repos 2h30

1

jour 4 ----> 100KM 40km en 6h30 repos 2h30 9h

jour 5 ----> 100KM 40km en 6h30 repos 2h30 9h

jour 6 ----> 100KM	40km en 6h30	repos 2h30h	9h

Au final on a un peu de marge 5% mais c'est toujours mieux ...