Quelques précisions tout d'abord, ce plan est à considérer comme une approche possible pour réaliser 700km sur 6 jours,

mais en aucun cas, n'a la prétention de dire "faites comme ça et vous atteindrez 700km 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.

Avec la marque à **700km**, on rentre maintenant dans un autre registre. Je compare souvent ce niveau au seuil des 3h au marathon.
Quand on fait la moyenne par jour si l'on reste dans la méthode 6 jours à kilométrage quotidien régulier c'est pas loin d'une moyenne de **120/km jour**.
si l'on considère que la moyenne de vitesse est de 6km/h, on voit rapidement qu'il va s'agir de passer 20h par jour sur le circuit. Ce qui laisse peu de temps pour les repos, soins, alimentation et autres coups de mous possibles...C'est donc aussi avec cette variable de la vitesse de base qu'il va falloir jouer et il ne faut jamais oublier que l'on ne fait qu'accumuler de la fatigue !

Donc à partir de ce kilométrage on peut se poser la question du kilométrage régulier sachant que la fraicheur des deux premiers jours est déjà bien éprouvée. On peut dès lors envisager plusieurs stratégies, dans le cas qui suit malgré tout je vais rester comme je l'ai d'ailleurs fait lors de mes trois 6 jours d'Antibes successifs 2007/2008/2009 à cette méthode qui m'a bien réussi avec 712/747/770 sachant que l'une des particularités d'Antibes est la très grosse chaleur que l'on peut rencontrer et qui use particulièrement les organismes sans compter les blessures enn particulier aux pieds qui avec la transpiration et du coup le nombre d'heures passées sur la piste finissent par s'abimer vraiment. Donc il faut penser à porter une attention particulières à ces endroits qui peuvent devenir extrement douloureux et pénalisant pour les perfs...

Comme dans les autres plans 500km et 600km , je reprends la même structure avec pour exemple d'explication de lecture du tableau ci-dessous la 1ère journée.

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 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 et 600km on remarque déjà la que la vitesse moyenne a été augmentée. C'est donc important d'augmenter sa vitesse de base

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

les distances 65-35-40 (quelques km en réserve ça fait du bien)

-65km en 9h00 - 2h00 de coupure dont 1/2h nourriture/soins-détente absolue pour ingérer les aliments et 1h30 sommeil pour digérer/synthétiser --->sucres lents: pâtes - protéines: viande poisson desserts: fruits ou yaourt

11 h écoulées

-35km en 5h00 - idem précédent - 1h00 coupure 1/4 heure repas + 3/4 heures sommeil sérieux endormissement avec musique légère repas féculent ou soupe avec jambon.

17h00écoulées

- 40km en 5h30 - 1h30 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 ---->140KM	65km en 9h00	repos 2h00	11h00
jour 2 ----> 130KM	60km en 8h30	repos 2h00	10h30

jour 3 ----> 130km

60km en 8h30

repos 2h00 10h30 35km 5h15 repos 1h00

1

jour 4 ----> 120KM 60km en 9h00 repos 2h30 11h00

jour 5 ----> 120KM 60km en 9h00
repos 2h00 11h 30km 5h00 repos 1h00

1

jour 6 ----> 120KM 60km en 9h00 repos 2h00h 11h

Je réserve toujours une marge prise sur les premiers jours et qui peut servir de tampon kilométrique en cas de grosse baisse de régime sur les 5ème et 6ème jours. On est aux alentours de 5 à 8%