Quelques précisions tout d'abord, ce plan est à considérer comme une approche possible pour réaliser 800km sur 6 jours,

mais en aucun cas, n'a la prétention de dire "faites comme ça et vous atteindrez 800km 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 **800km**, le jeu sur les différents paramètres dans le cas d'un kilométrage régulier par jour changent. Je compare souvent ce niveau au seuil des 2h30h au marathon. En réalité quand j'ai réalisé 811km à Athènes, j'avais encore beaucoup de marge car la base de mon six jours avait été construite sur 900km, j'étais passé aux 72h avec 444km, ce qui montre bien que j'ai bien baissé dans le deuxième 72h
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 **135/km jour**. Mais comme il est nécessaire d'avoir de la réserve il vaut mieux compter sur une base de 140km/jour.
si l'on considère que la moyenne de vitesse est de 7km/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 contrairement aux autres plans j'ai délibérement choisi un 48h réellement plus imposant en terme de km réalisés.

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, 600km, 700km 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

à suivre, en cours de rédaction...