

		F	ULTRA MARIN 2022		Distance à parcourir estimée	Allure principale théorique	Thèmes abordés	
Reprise	Dimanche	3-avr-22	.	Cheverny				-13
	Lundi	4-avr-22	25					
	Mardi	5-avr-22	35					
	Mercredi	6-avr-22	45	30 min à 11 km/h de moyenne	5 km	5 min 27 sec		
	Jeudi	7-avr-22	55					
	Vendredi	8-avr-22	65	45 min à 11 km/h de moyenne	8 km	5 min 27 sec		
Préparation	Samedi	9-avr-22	75					
	Dimanche	10-avr-22	90	60 min à 11 km/h de moyenne	11 km	5 min 27 sec	Briefing	-12
	Lundi	11-avr-22	75					
	Mardi	12-avr-22	90	🏃 2 x 10 min (30/30) Rapide : 14,9 km/h Lent : 8,3km/h Int. 2 series : 90 sec	4 km	4 min 2 sec		
	Mercredi	13-avr-22	75	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 20,6 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 14,9 km/h de moyenne				
	Jeudi	14-avr-22	90	60 min à 12,1 km/h de moyenne	12 km	4 min 57 sec		
	Vendredi	15-avr-22	75					
	Samedi	16-avr-22	90	🏃 fartleck 1' + 2' + 3' + 4' + 4' + 3' + 2' + 1' récupération active moitié du temps	4 km	4 min 21 sec		
	Dimanche	17-avr-22	70	🏃 120 min à 11 km/h de moyenne	22 km	5 min 27 sec	Hydratation	-11
	Lundi	18-avr-22	45					
	Mardi	19-avr-22	60	🏃 2 x (6 x 300) récupération 40 secondes, récupération 2 minutes entre séries	4 km	4 min 21 sec		
	Mercredi	20-avr-22	50	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 20,6 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 14,9 km/h de moyenne	27 km	2 min 10 sec		
	Jeudi	21-avr-22	65	75 min à 11 km/h de moyenne, D+ : 100 m	13 km	5 min 27 sec		
	Vendredi	22-avr-22	80	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 20,6 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 14,9 km/h de moyenne	34 km	2 min 10 sec		
	Samedi	23-avr-22	90	🏃 3 x 2000m récupération: 1'30	6 km	5 min 3 sec		
Dimanche	24-avr-22	75	🏃 150 min à 11 km/h de moyenne	27 km	5 min 27 sec	Alimentation	-10	
Lundi	25-avr-22	55						
Mardi	26-avr-22	65	🏃 10 x 400 m, récupération 1 minute	4 km	4 min 32 sec			
Mercredi	27-avr-22	50	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 27,5 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 19,8 km/h de moyenne	27 km	2 min 10 sec			
Jeudi	28-avr-22	65	75 min à 11 km/h de moyenne, D+ : 100 m	13 km	5 min 27 sec			
Vendredi	29-avr-22	50	🚲 [optionnel] Vélo route 75 min à 27,5 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 19,8 km/h de moyenne	34 km	2 min 10 sec			
Samedi	30-avr-22	65	🏃 4 x 2000 m, récupération 1min 30 secondes	8 km	5 min 3 sec			
Dimanche	1-mai-22	50	🏃 180 min à 10,45 km/h de moyenne [10K & Semi de Chelles, A/R en endurance]	31 km	5 min 44 sec	Hydratation	-9	
Régénération	Lundi	2-mai-22	30					
	Mardi	3-mai-22	45	75 min à 11 km/h de moyenne, D+ : 0 m	13 km	5 min 27 sec		
	Mercredi	4-mai-22	50					
	Jeudi	5-mai-22	65	60 min à 11 km/h de moyenne, D+ : 50 m	11 km	5 min 27 sec		
	Vendredi	6-mai-22	70					
	Samedi	7-mai-22	85	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 22 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 15,84 km/h de moyenne	27 km	2 min 10 sec		
	Dimanche	8-mai-22	100	90 min à 11 km/h de moyenne	16 km	5 min 27 sec	Mental	-8
	Lundi	9-mai-22	85					
e	Mardi	10-mai-22	100	🏃 2 x 15 minutes, récupération de 3 minutes	6 km	4 min 57 sec		
	Mercredi	11-mai-22	85	75 min à 11 km/h de moyenne, D+ : 100 m	13 km	5 min 27 sec		
	Jeudi	12-mai-22	70	12 x 400 m, récupération 1 minute	4,8 km	4 min 32 sec		
	Vendredi	13-mai-22	55	🚲 [optionnel] Vélo route 75 min à 27,5 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 19,8 km/h de moyenne	34 km	2 min 10 sec		
	Samedi	14-mai-22	65	🏃 150 min à 9,9 km/h de moyenne	24 km	6 min 3 sec		
	Dimanche	15-mai-22	45	🏃 210 min à 9,35 km/h de moyenne	32 km	6 min 25 sec	Gestion de crise	-7

		F	ULTRA MARIN 2022	Distance à parcourir	Allure principale	Thèmes abordés	
		a					
		t					
Travail spécifique	Lundi	16-mai-22	25				
	Mardi	17-mai-22	40	75 min à 9,9 km/h de moyenne, D+ : 75 m	12 km	6 min 3 sec	
	Mercredi	18-mai-22	30	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 20,6 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 14,9 km/h de moyenne	27,5 Km	2 min 10 sec	
	Jeudi	19-mai-22	45	🚲 [optionnel] Vélo route 30 min à 20,6 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 14,9 km/h de moyenne	13,8 Km	2 min 10 sec	
	Vendredi	20-mai-22	60				
	Samedi	21-mai-22	75	😊 <b>360 min à 9,35 km/h de moyenne [6 heures de PONTAULT C.]</b>	56 km	6 min 25 sec	
	Dimanche	22-mai-22	25	🚲 [optionnel vélo route] 120 min à 17,6 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 15,84 km/h de moyenne	44 km	2 min 43 sec	-6
	Lundi	23-mai-22	40				
	Mardi	24-mai-22	55				
	Mercredi	25-mai-22	70	60 min à 9,9 km/h de moyenne, D+ : 0 m	9 km	6 min 3 sec	
Jeudi	26-mai-22	55	👉 2 x 20 minutes, récupération de 3 minutes	9 km	4 min 57 sec		
Vendredi	27-mai-22	50	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 20,6 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 14,9 km/h de moyenne				
Samedi	28-mai-22	65					
Dimanche	29-mai-22	80	🏁 <b>Marathon Marne &amp; Gondoire</b>	42 km	6 min 25 sec	-5	
Régénération	Lundi	30-mai-22	45				
	Mardi	31-mai-22	60	75 min à 10,78 km/h de moyenne, D+ : 0 m	13 km	5 min 33 sec	
	Mercredi	1-juin-22	55				
	Jeudi	2-juin-22	70	60 min à 10,78 km/h de moyenne, D+ : 50 m	10 km	5 min 33 sec	
	Vendredi	3-juin-22	70				
Samedi	4-juin-22	85	🚲 [optionnel] Vélo route 75 min à 24,75 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 17,82 km/h de moyenne	34 km	2 min 10 sec		
Dimanche	5-juin-22	100	🏁 <b>Sortie 3h00 Run &amp; Bike</b>	29 km	6 min 3 sec	-4	
Travail spécifique	Lundi	6-juin-22	80				
	Mardi	7-juin-22	95	90 min à 9,9 km/h de moyenne, D+ : 200 m	14 km	6 min 3 sec	
	Mercredi	8-juin-22	80	🎯 120 min à 9,35 km/h de moyenne, D+ : 100 m	18 km	6 min 25 sec	
	Jeudi	9-juin-22	75	90 min à 10,67 km/h de moyenne, D+ : 50 m	16 km	5 min 37 sec	
	Vendredi	10-juin-22	60	75 min à 11 km/h de moyenne, D+ : 50 m	13 km	5 min 27 sec	
	Samedi	11-juin-22	45	180 min à 9,35 km/h de moyenne	28 km	6 min 25 sec	Sommeil
	Dimanche	12-juin-22	25	🏁 240 min à 8,8 km/h de moyenne	35 km	6 min 49 sec	Prep. Mentale -3
	Lundi	13-juin-22	10	[info : point le plus bas de la forme de l'athlète]			
	Mardi	14-juin-22	25	60 min à 11 km/h de moyenne	11 km	5 min 27 sec	
	Mercredi	15-juin-22	20	75 min à 11 km/h de moyenne	13 km	5 min 27 sec	
Jeudi	16-juin-22	35					
Vendredi	17-juin-22	50					
Samedi	18-juin-22	65	60 min à 11 km/h de moyenne	11 km	5 min 27 sec		
Dimanche	19-juin-22	50	🏁 120 min à 10,45 km/h de moyenne	20 km	5 min 44 sec	Matériel -2	
Relachement	Lundi	20-juin-22	65				
	Mardi	21-juin-22	80	90 min à 10,45 km/h de moyenne	15 km	5 min 44 sec	
	Mercredi	22-juin-22	65				
	Jeudi	23-juin-22	80	75 min à 11 km/h de moyenne	13 km	5 min 27 sec	
	Vendredi	24-juin-22	85				
	Samedi	25-juin-22	100				
Relachement	Dimanche	26-juin-22	100	<b>60 min à 11 km/h de moyenne</b>	<b>11 km</b>	<b>5 min 27 sec</b>	<b>-1</b>
	Lundi	27-juin-22	85				
	Mardi	28-juin-22	100	40 min à 11 km/h de moyenne	7 km	5 min 27 sec	
	Mercredi	29-juin-22	90				
Jeudi	30-juin-22	100					
RSE	Vendredi	1-juil-22		14h00 départ Raid 100km / 18h00 Grand Raid 175 km			

		F a t	ULTRA MARIN 2022	Distance à parcourir	Allure principale	Thèmes abordés
COUF	Samedi	2-juil-22	17h00 départ Trail 56 km			
	Dimanche	3-juil-22	8h00 départ Trail 34 km			





