

		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 9 km/h de moyenne	4 km	6 min 40 sec		
	Jeudi	7-avr-22	55					
	Vendredi	8-avr-22	65	45 min à 9 km/h de moyenne	6 km	6 min 40 sec		
Préparation	Samedi	9-avr-22	75					
	Dimanche	10-avr-22	90	60 min à 9 km/h de moyenne	9 km	6 min 40 sec	Briefing	-12
	Lundi	11-avr-22	75					
	Mardi	12-avr-22	90	🏃 2 x 10 min (30/30) Rapide : 12,2 km/h Lent : 6,8km/h Int. 2 series : 90 sec	4 km	4 min 56 sec		
	Mercredi	13-avr-22	75	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 16,9 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 12,2 km/h de moyenne				
	Jeudi	14-avr-22	90	60 min à 9,9 km/h de moyenne	9 km	6 min 3 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	3 km	5 min 20 sec		
	Dimanche	17-avr-22	70	🏃 120 min à 9 km/h de moyenne	18 km	6 min 40 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	3 km	5 min 20 sec		
	Mercredi	20-avr-22	50	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 16,9 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 12,2 km/h de moyenne	22 km	2 min 40 sec		
	Jeudi	21-avr-22	65	75 min à 9 km/h de moyenne, D+ : 100 m	11 km	6 min 40 sec		
	Vendredi	22-avr-22	80	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 16,9 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 12,2 km/h de moyenne	28 km	2 min 40 sec		
	Samedi	23-avr-22	90	🏃 3 x 2000m récupération: 1'30	6 km	6 min 10 sec		
Dimanche	24-avr-22	75	🏃 150 min à 9 km/h de moyenne	22 km	6 min 40 sec	Alimentation	-10	
Lundi	25-avr-22	55						
Mardi	26-avr-22	65	🏃 10 x 400 m, récupération 1 minute	4 km	5 min 33 sec			
Mercredi	27-avr-22	50	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 22,5 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 16,2 km/h de moyenne	22 km	2 min 40 sec			
Jeudi	28-avr-22	65	75 min à 9 km/h de moyenne, D+ : 100 m	11 km	6 min 40 sec			
Vendredi	29-avr-22	50	🚲 [optionnel] Vélo route 75 min à 22,5 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 16,2 km/h de moyenne	28 km	2 min 40 sec			
Samedi	30-avr-22	65	🏃 4 x 2000 m, récupération 1min 30 secondes	8 km	6 min 10 sec			
Dimanche	1-mai-22	50	🏃 180 min à 8,55 km/h de moyenne [10K & Semi de Chelles, A/R en endurance]	25 km	7 min 1 sec	Hydratation	-9	
Régénération	Lundi	2-mai-22	30					
	Mardi	3-mai-22	45	75 min à 9 km/h de moyenne, D+ : 0 m	11 km	6 min 40 sec		
	Mercredi	4-mai-22	50					
	Jeudi	5-mai-22	65	60 min à 9 km/h de moyenne, D+ : 50 m	9 km	6 min 40 sec		
	Vendredi	6-mai-22	70					
	Samedi	7-mai-22	85	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 18 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 12,96 km/h de moyenne	22 km	2 min 40 sec		
	Dimanche	8-mai-22	100	90 min à 9 km/h de moyenne	13 km	6 min 40 sec	Mental	-8
	Lundi	9-mai-22	85					
e	Mardi	10-mai-22	100	🏃 2 x 15 minutes, récupération de 3 minutes	4 km	6 min 3 sec		
	Mercredi	11-mai-22	85	75 min à 9 km/h de moyenne, D+ : 100 m	11 km	6 min 40 sec		
	Jeudi	12-mai-22	70	12 x 400 m, récupération 1 minute	4,8 km	5 min 33 sec		
	Vendredi	13-mai-22	55	🚲 [optionnel] Vélo route 75 min à 22,5 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 16,2 km/h de moyenne	28 km	2 min 40 sec		
	Samedi	14-mai-22	65	🏃 150 min à 8,1 km/h de moyenne	20 km	7 min 24 sec		
	Dimanche	15-mai-22	45	🏃 210 min à 7,65 km/h de moyenne	26 km	7 min 50 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 8,1 km/h de moyenne, D+ : 75 m	10 km	7 min 24 sec	
	Mercredi	18-mai-22	30	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 16,9 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 12,2 km/h de moyenne	22,5 Km	2 min 40 sec	
	Jeudi	19-mai-22	45	🚲 [optionnel] Vélo route 30 min à 16,9 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 12,2 km/h de moyenne	11,3 Km	2 min 40 sec	
	Vendredi	20-mai-22	60				
	Samedi	21-mai-22	75	😊 360 min à 7,65 km/h de moyenne [6 heures de PONTAULT C.]	45 km	7 min 50 sec	
	Dimanche	22-mai-22	25	🚲 [optionnel vélo route] 120 min à 14,4 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 12,96 km/h de moyenne	36 km	3 min 20 sec	-6
	Lundi	23-mai-22	40				
	Mardi	24-mai-22	55				
	Mercredi	25-mai-22	70	60 min à 8,1 km/h de moyenne, D+ : 0 m	8 km	7 min 24 sec	
	Jeudi	26-mai-22	55	👉 2 x 20 minutes, récupération de 3 minutes	8 km	6 min 3 sec	
	Vendredi	27-mai-22	50	🚲 [optionnel] Vélo route 60 min à 16,9 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 12,2 km/h de moyenne			
	Samedi	28-mai-22	65				
	Dimanche	29-mai-22	80	🏁 Marathon Marne & Gondoire	42 km	7 min 50 sec	-5
Régénération	Lundi	30-mai-22	45				
	Mardi	31-mai-22	60	75 min à 8,82 km/h de moyenne, D+ : 0 m	11 km	6 min 48 sec	
	Mercredi	1-juin-22	55				
	Jeudi	2-juin-22	70	60 min à 8,82 km/h de moyenne, D+ : 50 m	8 km	6 min 48 sec	
	Vendredi	3-juin-22	70				
	Samedi	4-juin-22	85	🚲 [optionnel] Vélo route 75 min à 20,25 km/h de moyenne ou VTT/Gravel à 14,58 km/h de moyenne	28 km	2 min 40 sec	
Dimanche	5-juin-22	100	🏁 Sortie 3h00 Run & Bike	24 km	7 min 24 sec	-4	
Travail spécifique	Lundi	6-juin-22	80				
	Mardi	7-juin-22	95	90 min à 8,1 km/h de moyenne, D+ : 200 m	12 km	7 min 24 sec	
	Mercredi	8-juin-22	80	🎯 120 min à 7,65 km/h de moyenne, D+ : 100 m	15 km	7 min 50 sec	
	Jeudi	9-juin-22	75	90 min à 8,73 km/h de moyenne, D+ : 50 m	13 km	6 min 52 sec	
	Vendredi	10-juin-22	60	75 min à 9 km/h de moyenne, D+ : 50 m	11 km	6 min 40 sec	
	Samedi	11-juin-22	45	180 min à 7,65 km/h de moyenne	22 km	7 min 50 sec	Sommeil
	Dimanche	12-juin-22	25	🏁 240 min à 7,2 km/h de moyenne	28 km	8 min 20 sec	Prep. Mentale
	Lundi	13-juin-22	10	[info : point le plus bas de la forme de l'athlète]			
	Mardi	14-juin-22	25	60 min à 9 km/h de moyenne	9 km	6 min 40 sec	
	Mercredi	15-juin-22	20	75 min à 9 km/h de moyenne	11 km	6 min 40 sec	
	Jeudi	16-juin-22	35				
	Vendredi	17-juin-22	50				
	Samedi	18-juin-22	65	60 min à 9 km/h de moyenne	9 km	6 min 40 sec	
	Dimanche	19-juin-22	50	🏁 120 min à 8,55 km/h de moyenne	17 km	7 min 1 sec	Matériel
Relâchement	Lundi	20-juin-22	65				
	Mardi	21-juin-22	80	90 min à 8,55 km/h de moyenne	12 km	7 min 1 sec	
	Mercredi	22-juin-22	65				
	Jeudi	23-juin-22	80	75 min à 9 km/h de moyenne	11 km	6 min 40 sec	
	Vendredi	24-juin-22	85				
	Samedi	25-juin-22	100				
	Dimanche	26-juin-22	100	60 min à 9 km/h de moyenne	9 km	6 min 40 sec	-1
	Lundi	27-juin-22	85				
RSE	Mardi	28-juin-22	100	40 min à 9 km/h de moyenne	6 km	6 min 40 sec	
	Mercredi	29-juin-22	90				
	Jeudi	30-juin-22	100				
	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		

