

岡田 健士朗のロードマップ

2020年6月のIMケアンズで、KONAスロットを獲得します！

19年のIM台湾から70.3を2本、そしてケアンズでKONAスロットを獲得！短期集中でもぎ取ります！
 全てにおいてレベルアップが必要.....ならば、全部上げてみせる!!

| | 2018年 | レース名/ フィニッシュタイム | スイム | | | バイク | | ラン | | フィジカル | |
|-------|---------|--------------------|----------------|-----------------------|----------------|---------------|----------------|-----------------------|------------------|----------------|-----|
| | | | レースベース/ タイム | コナチャレ計測/ トレーニングベース | レースベース/ タイム | FTP /レース平均 | レースベース/ タイム | コナチャレ計測/ トレーニングベース | R-Body可動域/ 体重 | Vo2Max/ AT値 | |
| 実績 | 9月 | 伊良湖トライアスロン | 2:05 | 14:29 | 34.3km/h | 277w | 5:33 | 4.63km | 11点 | 72.5 | |
| | | | 4:34:35 | 0:46:42 | 1:50 | 2:00:33 | 202w | 1:44:47 | 4:40-4:50 | 73kg | 172 |
| | 10月 | IM台湾 | 2:19 | 14:29 | 31.7km/h | 282w | 6:41 | 4.63km | 11点 | 72.5 | |
| | | | 10:39:46 | 09:17:00 | 1:50 | 5:40:27 | 169w | 4:42:00 | 4:30-4:40 | 72.5kg | 172 |
| 目標 | 2019年 | | | | | | | | | | |
| | | フルマラソン | | | | | 5:40 | | | | |
| | | | 3:45 | | | | | | | | |
| | 6月 | IMケアンズ | 2:00 | 13:00 | 33km/h | 300w | 6:00 | | 13点 | | |
| | | | 10:45 | 1:16 | 1:40 | 5:30 | 200w | 4:10 | 4:20-4:40 | | |
| | 10月 | IM台湾 | 1:45 | | 36km/h | 320w | 5:00 | | 14点 | | |
| | | | 10:00:00 | 1:10 | | 5:00:00 | 220w | 3:50 | 3:50-4:10 | | |
| | 12月 | 廈門 70.3 | 1:45 | | 40km/h | 320w | 4:00 | | 14点 | | |
| | | | 4:25:00 | 0:35:00 | | 2:15:00 | 240w | 1:25:00 | 3:50-4:10 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 2020年 | | | | | | | | | | | |
| 4月 | 柳州 70.3 | 1:45 | | 40km/h | 330w | 3:45 | | 15点 | | | |
| | | 4:10:00 | 0:35:00 | | 2:15:00 | 240w | 1:20:00 | 3:30-4:00 | | | |
| 6月 | IMケアンズ※ | 1:45 | | 36km/h | 330w | 4:30 | | 15点 | | | |
| | | 9:30 | 1:10:00 | | 5:00:00 | 240w | 3:10:00 | | | | |