

中野 未奈子のロードマップ

2020年10月のIM台湾 or 11月のランカウイで、KONAスロットを獲得します！

日本人が戦えるアジア圏でのスロット獲得を目指します。アイアンマン初挑戦の今年は基礎固め、2019年はスピードを上げ、2020年に世界と戦える身体づくりを目指します。

		合計	スイム	バイク		ラン		フィジカル			
		レース名/ フィニッシュタイム	レースペース (100m)/タイム	コナチャレ計測 /トレーニング	レースペース (km/h)/タイ	FTP/レース平 均	レースペース(分 /km)/タイム	コナチャレ計測 /トレーニング	R-Body可動域/ 体 重	Vo2Max/AT 値	
実績	2018	4月	—	—	N/A	—	126W	—	6分 22秒	16/52	58.9/169
		6月	五島長崎トライアスロン	2分 31秒		20.83		0分 0秒			
			7:35:25	1:35:25		6:00:00					
		7月	—	—	0.9	—	152W	—	5分 43秒	15/52	59.4/172
		9月	九十九里トライアスロン	2分 22秒		25.27		6分 40秒			
			6:38:35	0:45:04		3:33:39		2:19:52			
		10月	Ironman 台湾	2分 55秒		22.41		8分 47秒			
			14:42:52	0:11:38		8:02:01	133W	6:10:21			
		10月	—	—	1.0	—	138W	—	5分 13秒	-/53	52.9/174
		11月	つくばマラソン					6分 21秒			
		4:27:43					4:27:43				
	12月	さいたま国際マラソン					6分 16秒				
		4:24:05					4:24:05				
目標	2019	1月	—	—	1.1	—	150W	—	5分 0秒	一点の項目をなくす	60.0/174
		3月	名古屋ウィメンズマラソン					5分 41秒			
			4:00:00					4:00:00			
		4月	—	—	1.2	—	175W	—	4分 30秒	一点の項目をなくす	62.0/174
		4月	(仮) 宮古島トライアスロン	2分 20秒		27.30		6分 45秒			
			11:50:00	1:10:00		5:45:00		4:45:00			
		6月	(仮) Ironman Cairns	2分 22秒		25.59		6分 45秒			
			13:27:01	1:30:00		7:02:01		4:45:00			
		7月	—	—	1.3	—	200W	—	4分 20秒	17/55	63.0/174
		9月	(仮) 九十九里トライアスロン	2分 7秒		30.00		5分 43秒			
			5:55:04	0:40:04		3:00:00		2:00:00			
		10月	—	—	1.4	—	200W	—	4分 10秒	18/55	64.0/174
		(仮) Ironman 台湾	2分 11秒		30.00		6分 38秒				
		12:13:00	1:23:00		6:00:00		4:40:00				
	11月	(仮) Ironman Malaysia	2分 11秒		30.00		6分 38秒				
		12:13:00	1:23:00		6:00:00		4:40:00				
	12月	(仮) Ironman Western	2分 11秒		30.86		6分 38秒				
		12:03:00	1:23:00		5:50:00		4:40:00				
2020	1月	—	—	1.4	—	200W	—	4分 0秒	18/55	65.0/174	
	4月	—	—	1.4	—	200W	—	4分 0秒	18/55	65.0/174	
	6月	(仮) Ironman Cairns	2分 0秒		30.86		6分 31秒				
		11:51:00	1:16:00		5:50:00		4:35:00				
	7月	—	—	1.5	—	200W	—	4分 0秒	18/55	65.0/174	
	10月	—	—	—	—	—	—				
		(仮) Ironman 台湾	1分 51秒		31.30		6分 24秒				
		11:35:00	1:10:00		5:45:00		4:30:00				
	11月	(仮) Ironman Malaysia	1分 51秒		31.30		6分 24秒				
		11:35:00	1:10:00		5:45:00		4:30:00				