永堀 悟のロードマップ

2019年6月のIMケアンズで、KONAスロットを獲得します！

この半年間でバイクとランを徹底的に鍛え直して目標を達成します！

もし2019年に出場予定のIMマレーシアを含む2レースでKONAスロットを獲得できなかった場合はレギュラーメンバーを（降りて、ほかのフレンドメンバーと）交代します！

			スイム		バイク		ラン		フィジカル	
実績	2018年	レース名／フィニッシュタイム	レースペース／タイム	コナチャレ計測／トレーニングペース	レースペース／タイム	FTP／レース平均	レースペース／タイム	コナチャレ計測／トレーニングペース	R-Body可動域／体重	Vo2Max／AT値
	5月	WTS横浜スプリント	1:30/100m	1.4	31.7km/h		4:15/km	4480m	13	65
			12:19	1:40	38:33(20km)		23:42	4:41	64kg	159
	8月	木更津トライアスロン	1:34/100m	1.5	35.6km/h	232W	4:29/km	4900m	16	73.4
		1:34:22	23:37(1500m)	1:36	43:01(26.6km)	169W	23.27(5km)	4:00	62kg	174
	10月	IM台湾(スイム400mに変更)	1:37/100m	1.6	29.8km/h		5:25/km		16	72.6
		10:05:51	7:03(400m)	1:35	6:02:20	160W	3:46:57	4:17	61kg	175
	12月	秦野ハーフマラソン					4:16/km			
		1:30:00					1:30:00			
目標	2019年	第4回測定		(流)1.6		240W		5000m	17	74
									61kg	175
	3月	立川シティーハーフマラソン					3:47/km	5200m		
		1:20:00					1:20:00	3:45/km	59kg	
	5月	WTS横浜(スプリント)	1:28/100m	(流)1.6	32.4km/h	250W	4:00/km	5350m	18	75
		1:11:00	12:00	1:32	37:00(20km)	200W	21:00(5km)	3:45/km	59kg	175
	6月	IMケアンズ※	1:35/100m	(流)1.6	33.8km/h	255W	4:45/km	5500m	18	75
		9:35:00	1:02:00	1:30	5:20:00	190W	3:10:00	3:50/km	59kg	176
	8月	木更津トライアスロン	1:28/100m		37.5km/h	260W	4:00/km	5600m	19	76
		2:10:00	22:00(1500m)	1:29	1:04:00	195W	40:00(10km)	3:40/km	58kg	178
	10月	Mコナ	1:32/100m		33.8km/h	270W	4:33/km	5700m	20	78
		9:40:00	1:00:00	1:28	5:20:00	200W	3:15:00	3:50/km	57kg	180
	12月	IMマレーシア※	1:32/100m		33.8km/h	270W	4:44/km	5700m	20	78
		9:40:00	1:00:00	1:28	5:20:00	200W	3:20:00	3:50/km	58kg	180
	2020年									