

山田 航のロードマップ

2020年6月のIMケアンズで、KONAスロットを獲得します！

2019年はIM70.3でスピードを強化し、コナスロットは2020年のケアンズで狙います。

	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	6月	富士HC				275				
		1:09:25				250				
	7月	IM70.3 Jeju	2:05		35.94	260	5:08			
		4:36:21	10:27		2:30:15	210	1:48:02			
	9月	IM70.3 WC (SA)	2:02		33.38	240	4:42			
		5:08:12	38:37		2:41:47	200	1:39:07			
	11月	IM70.3 Xiamen	2:00		36	250	4:30			
	4:53:00	38:00		2:30:00	210	1:35:00				
目標	2019年									
	2月	静岡マラソン					4:45			
		3:20:00								
	3月	IM70.3 Taiwan	2:00		36	250	4:15			
		4:45:00	38:00		2:30:00	210	1:30:00			
	6月	Fuji HC				300				
		1:05:00				270				
	9月	IM70.3 WC (Nice)	1:50		36	300	4:15			
		4:45:00	35:00		2:30:00	240	1:30:00			
	2020年									
6月	IM Australia/Cairns※	1:45		36	300	4:45				
	9:33:00	1:07:00		5:00:00	210	3:20:00				
9月	IM Kona	1:45		38	330	4:40				
	9:14:00	1:07:00		4:44:00	240	3:17:00				