

河口 まなぶのロードマップ

2020年12月のIM西オーストラリアで、KONAスロットを獲得します！

		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	
			7月	IM70.3セントレア	2分15秒/100m		32.63km/h		5分12秒/km		
		5時間26分19秒	42分50秒		2時間45分31秒		1時間49分37秒		63kg		
		IMフランクフルト	1分57秒/100m		28.37km/h		6分38秒/km				
		12時間39分11秒	1時間14分7秒		6時間32分17秒		4時間39分26秒	5分	64kg		
目標	2019年										
		3月	東京マラソン					4分58秒/km			
			3時間30分					3時間30分			
		仮) 7月	IMケアンズ	1分50秒		31.3km/h		5分27秒			
				1時間10分		5時間45分		3時間50分		62kg	
		仮) 9月	IM韓国								
		仮) 12月	IM西オーストラリア	1分48秒		32.73km/h		5分19秒		61kg	
				1時間8分		5時間30分		3時間45分			
	2020年										
		仮) 3月	東京マラソン					4分44秒			
		3時間20分					3時間20分				
	仮) 3月	IMニュージーランド	1分42秒		33.2km/h		5分5秒				
			1時間5分		5時間25分		3時間35分				
		IMケアンズ	1分40秒		34.29km/h		4分57秒				
			1時間3分		5時間15分		3時間30分				
		IM西オーストラリア*	1分34秒		35.41km/h		4分51秒				
			1時間		5時間5分		3時間38分				