

孫崎 虹奈のロードマップ

2019年4月のIM70.3柳州で、KONAスロットを獲得します！

51.5で培ってきたスピードを活かし、4月に開催される70.3でKONAスロットを獲得します。

IM台湾でバイクのアベレージスピードが上がればKONAが近づくとわかったので、この冬はバイクの強化がキーポイント。残り5カ月でしっかり決めます！！

		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
		9月2日	佐渡トライアスロン (B)	1分38秒	1.6	26.8km	181	5分48秒	5'05	13
		6時間23分57	33分37秒	1'30	3時間54分17秒		1時間56分03秒	5'00	54	174
	10月7日	IM台湾	1分44秒		25.99km	181	6分17秒	5'05		
		11時間38分47秒	6分53秒		6時間55分38秒		4時間25分02秒	5'00	53	
目標	2019年									
	4月14日	IM70.3柳州(※)	1分30秒	1.7	31km	200	4分59秒			
		5時間15分	29分00秒	1'25	2時間55分00秒		1時間45分00秒	4'30	50	
	6月9日	IMケアンズ(※)	1分32秒	1.7	29.2 km	205	5分41秒			
		11時間16分	58分00秒	1'25	6時間10分00秒		4時間00分00秒	4'30	50	
	10月	IM KONA	1分32秒	1.7	30.8km	205	5分34秒			
		10時間50分	58分00秒	1'25	5時間50分00秒		3時間55分00秒	4'20	49	