

東度 久美のロードマップ

2020年10月のIM台湾で、KONAスロットを獲得します！

ハードな練習から逃げず、自分の殻を破ってスピード強化に取り組む！ そして本番では着実なレース運びで、自分史上最高のパフォーマンスをします！

	出場レース		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	目的	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	Vo2Max/ AT値	
実績	2018年										
	4月	かすみがうらマラソン					5:22/km				
		3時間47分					3時間47分				
	5月	五島トライアスロンA		1:54/100m	1:52/100m	26.5km/h	6:08/km		48kg	58.7	
		12時間30分		1時間12分	1.3	6時間47分	4時間19分			158	
	9月	佐渡トライアスロンA		2:08/100m		28.2km/h	147w	5:49/km	4,270m/AT20'	60.3	
	12時間16分		1時間25分		6時間39分	127w	4時間5分	4:42/km	48kg	161	
	12月	八峰Mtトレイル (34km)									
		-									
目標	2019年										
	3月10日	はなももマラソン (フル)	ランPB更新				5:10/km				
		3時間35分					3時間38分				
	5月4日	ITU世界選手権	初・海外レース	1:52/100m	1:45/100m	30.0km/h	170w	5:25/km	4,400m/AT20'	3	62
		7時間50分	優先度A	56分	1.4	4時間	125w	2時間42分	4:30/km	50kg	160
	7月・8月 (仮)	OWS葉山・三浦 (3km)	スイム実践	1:50/100m							
		55分		55分							
	9月8日? (仮)	伊良湖トライアスロン (MD)	IMシミュレーション	1:50/100m		31km/h		5:15/km			
		4時間46分	優先度B	41分		2時間15分		1時間45分			
	10月	IM台湾	初・IM	1:50/100m	1:45/100m	30.0km/h	180w	5:25/km	4,600m/AT20'	3	64
	11時間10分	優先度A	1時間10分	1.4	6時間	130w	3時間50分	4:20/km	50kg	160	
2020年											
	3月10日	はなももマラソン (フル)	ランPB更新				5:00/km				
		3時間30分					3時間30分				
	10月	IM台湾 (*)	2021スロット獲得	1:45/100m	1:40/100m	31km/h	190w	5:15/km	4,800m/AT20'	3	67
	10時間45分		1時間7分	1.5	5時間49分	135w	3時間41分	4:10/km	50kg	160	
2021年											
	10月	IMコナ★	KONA出場	1:45/100m	1:40/100m	32km/h	200w	5:10/km	5,000m/AT20'	3	70
	10時間30分		1時間7分	1.5	5時間38分	140w	3時間38分	4:00/km	50kg	160	