

牧野 星のロードマップ

2019年9月のアイアンマン韓国で、KONAスロットを獲得します！

まずは2018年12月IM西オーストラリアで10:20切り、4月の宮古島で9:30切りを達成し、その後オリンピックディスタンス、ミドルを目標にしながら9月22日までにレベルアップをはかります！2019年4月の宮古島大会で9:40（総合50位以内）を達成し、2019年9月IM韓国でトータル10:20、2020年9月IM韓国で10:00を目指します！

実績	2018年	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	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	
目標	9月9日	IM韓国	1:52	1:46	31.8	207	5:44			71.6	
			10:59:01	1:11:46			5:39:18	174	4:01:38		67
	12月2日	IM西オーストラリア	1:50		33.7	210	5:13				
			10:18:00	1:10:00	1:35:00	5:20:00	190	3:40:00	4:40	67	
	2019年										
	2月10日	愛媛マラソン					4:14				
			2:59:00				2:59:00				
	4月14日	宮古島トライアスロン	1:50		32.6	220	5:09				
			9:30:00	0:55:00	1:30:00	4:50:00	200	3:37:00	4:30		
	9月22日	IM韓国	1:46		33.7	220	5:06				
			10:10:00	1:07:00	1:30:00	5:20:00	200	3:35:00	4:25		
	2020年										
2月	愛媛マラソン					4:09					
		2:55:00				2:55:00					
4月	宮古島トライアスロン	1:44		33.2	230	5:06					
		9:20	0:52:00	1:25:00	4:45:00	210	3:35:00	4:20			
6月	IMケアンズ	1:43		34.8	230	5:06					
		9:58:00	1:05:00	1:25:00	5:10:00	210	3:35:00	4:20			
9月	IM韓国	1:43		34.8	230	5:06					
		9:58:00	1:05:00	1:25:00	5:10:00	210	3:35:00	4:20			
12月	IM西オーストラリア	1:43		35.4	240	5:06					
		9:53:00	1:05:00	1:25:00	5:05:00	215	3:35:00	4:20	67		