

須田 光のロードマップ

2019年11月のIMマレーシア

で、KONAスロットを獲得します！

2018年12月のIM西オーストラリアでスイム1:05、バイク5:30、ラン3:30、トータル10:15の目標タイムに対し、10:11で完走することができました。

練習はウソをつかない、またレース本番では練習以上のことはできない、とあらためて実感しました。

2019年はさらにバイク、ランを強化。7月の皆生トライアスロンで、まずは総合30位以内での自己ベスト更新を狙い、11月の灼熱レースで（KONA出場権獲得を）狙います！

|    |       | スイム                   |                |                       | バイク            |               | ラン                      |                         | フィジカル            |                |      |
|----|-------|-----------------------|----------------|-----------------------|----------------|---------------|-------------------------|-------------------------|------------------|----------------|------|
| 実績 | 2018年 | レース名/<br>フィニッシュタイム    | レースベース/<br>タイム | コナチャレ計測/<br>トレーニングベース | レースベース/<br>タイム | FTP<br>/レース平均 | レースベース/<br>タイム          | コナチャレ計測/<br>トレーニングベース   | R-Body可動域/<br>体重 | Vo2Max/<br>AT値 |      |
|    |       | 7月                    | 皆生トライアスロン      | 1:40                  | 1:50           | 28.8 km       | 214W (NP216W) (3週前75km) | 平均移動ベース5'24 (平均ベース5'46) | 4:03             | 12             | 66.5 |
|    |       |                       | 9:47:57        | 0:51:46               |                | 4:47:55       | 154W (NP176W)           | 4:03:07                 | 4:36 (3週前30k走)   | 65             | 160  |
|    |       |                       |                | 1:42                  |                |               |                         | 4:04                    | 17               | 74.3           |      |
|    |       |                       |                |                       |                |               |                         |                         | 65               | 162            |      |
|    | 12月   | IM Western Australia  | 1:42           |                       | 33.14 km       | 190-205W      | 5:00                    | 3:47                    |                  | 70.1           |      |
|    |       |                       | 10:11:32       | 1:08:15               | 1:48(1'38)     | 5:25:52       | 171W                    | 3:31:19                 | 4:30             | 65             | 156  |
|    | 2019年 |                       |                |                       |                |               |                         |                         |                  |                |      |
|    | 4月    | パリマラソン                |                |                       |                |               |                         | 4:45                    |                  |                |      |
|    |       |                       |                |                       |                |               |                         | 3:21:00                 | 4:25             |                |      |
|    | 6月    | Ironman 70.3 Japan    | 1:40           |                       | 34 km          |               | 5:00                    |                         |                  |                |      |
|    |       |                       | 5:10:00        | 0:34:00               |                | 2:41:00       |                         | 1:45:00                 |                  | 0:10:00        |      |
|    | 7月    | 皆生トライアスロン             | 1:40           |                       | 29.5 km        | 210W          | 平均移動ベース5'12 (平均ベース5'40) | 4:00:00                 | 4:25             | 0:10:00        |      |
|    |       |                       | 9:45:00        | 0:50:00               | 1:40           | 4:45:00       | 200W                    | 4:00:00                 | 4:25             | 0:10:00        |      |
|    | 11月   | IM Malaysia*          | 1:50           |                       | 32.8 km        | 220W          | 5:15                    |                         |                  | 0:10:00        |      |
|    |       |                       | 10:40:00       | 1:15:00               | 1:40           | 5:30:00       | 210W                    | 3:45:00                 | 4:25             | 0:10:00        |      |
|    | 2020年 |                       |                |                       |                |               |                         |                         |                  |                |      |
|    | 4月    | パリマラソン                |                |                       |                |               |                         | 4:45                    |                  |                |      |
|    |       |                       |                |                       |                |               |                         | 3:21:00                 | 4:25             |                |      |
|    | 7月    | 皆生トライアスロン             | 1:40           |                       | 30 km          | 210W          | 平均移動ベース5'05 (平均ベース5'33) |                         |                  |                |      |
|    |       |                       | 9:35:00        | 0:50:00               | 1:40           | 4:40:00       | 200W                    | 3:55:00                 | 4:25             | 0:10:00        |      |
|    | 10月   | IM World Championship | 1:50           |                       | 33.3 km        | 220W          | 5:12                    |                         |                  | 0:10:00        |      |
|    |       |                       | 10:30:00       | 1:15:00               | 1:40           | 5:25:00       | 215W                    | 3:40:00                 | 4:25             | 0:10:00        |      |
|    | 11月   | IM Malaysia*          | 1:50           |                       | 33.3 km        | 220W          | 5:12                    |                         |                  | 0:10:00        |      |
|    |       |                       | 10:30:00       | 1:15:00               | 1:40           | 5:25:00       | 210W                    | 3:40:00                 | 4:25             | 0:10:00        |      |