

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間				
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]	
2022/4/1	(金)	7:30	Walk	ウォーキング	2.568	—	28'27"	11'04"	115	73	70	晴れ	—	—	—	ロード	3,287	138	98	56	—	0.0							
		20:29	Run	帰宅ラン	—	2.138	15'38"	7'18"	172	78	173	晴れ	7.6	—	—	ロード	2,706	244	85	85	39.4	3.1	ヘカサス37						
		21:03	Run	12kmペース走	—	14.262	1:02'27"	4'22"	181	126	178	晴れ	6.8	—	—	ロード	11,342	1,051	132	137	39.2	5.0	ズームフライ3						
2022/4/2	(土)	16:32	Run	帰宅ラン	—	4.226	25'49"	6'06"	179	90	180	晴れ	9.8	—	—	ロード	4,635	435	130	179	40.3	4.1	ヘカサス37		2.568	61.616			
		17:56	Run	100m×3本	—	8.732	46'06"	5'16"	181	104	177	晴れ	9.2	—	—	芝生、ロード	8,390	785	92	127	40.0	5.0	フリーラン3.0						
2022/4/3	(日)	6:40	Run	ロングジョグ	—	32.258	3:00'00"	5'34"	182	99	179	晴れ	2.3	—	—	ロード	32,802	3,084	416	430	39.8	5.0	FreshFoam 1080 v11						
2022/4/4	(月)	6:40	Walk	ウォーキング	2.517	—	25'56"	10'18"	124	76	84	晴れ	—	—	—	ロード	3,225	163	107	57	—	0.1							
		20:52	Run	帰宅ラン	—	4.276	27'56"	6'31"	173	87	166	晴れ	5.2	—	—	ロード	4,861	419	89	110	39.7	3.7	ヘカサス37						
		21:36	Workout	ワークアウト	—	—	20'01"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/4/5	(火)	6:30	Run	朝ラン	—	8.870	45'00"	5'04"	180	110	132	晴れ	0.8	—	—	芝生、ロード	8,138	497	110	124	41.3	2.6	フリーラン3.0						
		7:56	Walk	通勤	2.509	—	26'33"	10'34"	119	79	81	晴れ	—	—	—	ロード	3,180	139	83	58	—	0.1							
		20:50	Run	帰宅ラン	—	4.235	26'28"	6'15"	178	89	133	晴れ	11.2	—	—	ロード	4,724	320	127	156	40.2	2.5	FUELCORE SONIC						
2022/4/6	(水)	20:07	Run	帰宅ラン	—	2.440	15'22"	6'17"	175	85	133	晴れ	11.4	—	—	ロード	2,706	141	152	245	40.3	0.9	ヘカサス37						
		20:37	Run	クルースインターバル 1.6km4本 レスト60秒	—	15.892	1:20'23"	5'03"	172	114	149	晴れ	11.4	—	—	ロード	13,863	1,010	172	164	40.0	4.9	ハイペリオンソニック	5'50"-50"-48"-48"					
2022/4/7	(木)	6:24	Run	朝ラン	—	6.584	45'00"	6'50"	178	83	112	晴れ	6.5	—	—	芝生、ロード	8,035	410	81	87	36.4	2.2	フリーラン3.0						
		7:49	Walk	通勤	2.544	—	25'51"	10'09"	123	77	86	晴れ	—	—	—	ロード	3,186	150	80	49	—	0.1							
		20:34	Run	帰宅ラン	—	4.253	30'17"	7'07"	175	79	137	晴れ	14.1	—	—	ロード	5,309	349	114	135	39.5	2.8	FUELCORE SONIC		9.154	79.111			
		21:31	Workout	ワークアウト	—	—	16'33"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/4/8	(金)	20:19	Run	ジョグ	—	8.806	48'10"	5'28"	179	102	171	晴れ	9.8	—	—	ロード	8,654	777	99	103	39.7	5.0	クラフトフロー						
2022/4/9	(土)	6:49	Run	朝ラン	—	3.596	25'16"	7'01"	164	87	155	晴れ	11.5	—	—	ロード	4,172	371	86	108	39.5	3.5	フリーラン3.0						
		7:27	Run	ペース走2kmで失敗 3分45秒/km	—	6.617	34'30"	5'12"	181	107	167	晴れ	17.5	—	—	ロード	6,260	558	51	90	39.9	4.7	ズームフライ3	3'48"-58"					
		8:03	Walk	ウォーキング	1.584	—	22'13"	14'01"	109	62	69	晴れ	—	—	—	ロード	2,423	88	21	66	—	0.0							
		18:20	Workout	HIT(バービージャンプ等)	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		18:32	Run	ショートインターバル 200mを40秒、R20秒 8本	—	3.523	19'58"	5'40"	178	108	168	晴れ	16.6	—	—	芝生、ロード	3,562	314	51	63	40.1	3.7	ライバルフライ2						
2022/4/10	(日)	6:26	Run	朝ラン	—	10.019	1:19'16"	7'54"	170	79	173	晴れ	12.5	—	—	トレイル	13,506	1,262	439	431	40.6	5.0	ヘカサス38						
2022/4/11	(月)	6:28	Run	朝ラン	—	4.334	30'00"	6'55"	179	82	177	晴れ	12.7	—	—	ロード	5,386	494	65	61	39.1	4.4	フリーラン3.0						
		7:46	Walk	通勤	2.571	—	27'39"	10'45"	119	72	78	晴れ	—	—	—	ロード	313	150	98	52	—	0.1							
		19:37	Run	帰宅ラン	—	4.264	28'37"	6'44"	175	84	108	晴れ	15.3	—	—	ロード	5,022	261	110	158	45.5	0.7	FUELCORE SONIC						
		20:25	Workout	ワークアウト	—	—	10'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/4/12	(火)	6:56	Walk	通勤	0.732	—	7'57"	10'51"	123	75	72	晴れ	—	—	—	ロード	985	39	15	30	—	0.0							
		18:36	Run	帰宅ラン	—	2.118	15'53"	7'30"	172	76	113	晴れ	17.9	—	—	ロード	2,752	152	67	52	43.0	0.7	FUELCORE SONIC						
		19:06	Run	1km×3本 3分30秒/km R3分 + ジョグ	—	20.036	1:42'44"	5'07"	173	111	154	晴れ	17.9	—	—	ロード	17,879	1,408	204	219	40.2	5.0	ハイペリオンソニック						
2022/4/13	(水)	6:25	Run	朝ラン	—	4.188	30'00"	7'09"	178	79	145	晴れ	14.9	—	—	ロード、芝生	5,353	427	81	64	39.4	3.7	フリーラン3.0						

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間			
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]
		7:45	Walk	通勤	2.545	—	26'49"	10'32"	119	78	83	晴れ	—	—	—	ロード	3,206	154	105	61	—	0.1			5.848	101.057		
		19:53	Run	帰宅ラン	—	4.287	28'50"	6'43"	176	81	175	晴れ	13.0	—	—	ロード	5,087	451	158	165	39.9	4.0	FUELCORE SONIC					
2022/4/14	(木)	6:29	Run	朝ラン	—	7.021	45'00"	6'24"	173	93	104	晴れ	12.8	—	—	ロード	7,832	384	171	180	—	0.7	ウラウトフロー					
		21:31	Workout	ワークアウト	—	—	16'33"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				36.584	389.048	
2022/4/15	(金)	19:58	Run	帰宅ラン	—	2.201	14'37"	6'38"	179	83	150	晴れ	10.5	—	—	ロード	2,629	198	83	50	36.1	2.7	FUELCORE SONIC					
		20:29	Run	8km 間値走 3分45秒/km	—	9.370	42'33"	4'32"	181	122	183	曇り	10.2	—	—	ロード	7,722	716	118	130	40.3	5.0	スームアライ3	3'45"-49"-56"-50'49"-54"				
2022/4/16	(土)	6:33	Run	朝ラン	—	8.392	45'00"	5'21"	178	105	124	晴れ	9.5	—	—	ロード	8,041	479	130	135	44.4	2.0	FreshFoam 1080 v11					
		18:12	Run	HITT(ゲッス)	—	7.375	45'00"	6'06"	169	98	170	晴れ	11.8	—	—	芝生、ロード	7,620	687	109	143	40.9	4.5	ウラウトフロー					
2022/4/17	(日)	17:00	Run	ロングジョグ	—	27.471	2:07'17"	4'38"	180	120	180	晴れ	16.0	—	—	ロード、芝生	22,971	2,126	246	280	40.7	5.0	ベガリス38					
2022/4/18	(月)	7:47	Walk	通勤	2.544	—	26'07"	10'16"	122	76	73	晴れ	—	—	—	ロード	3,206	120	91	38	—	0.0						
		19:48	Run	帰宅ラン	—	4.409	26'07"	6'35"	174	86	173	晴れ	11.7	—	—	ロード	5,069	454	124	135	40.0	4.2	FUELCORE SONIC					
		20:25	Workout	ワークアウト	—	—	10'02"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/4/19	(火)	20:41	Run	帰宅ラン	—	2.184	15'56"	7'17"	172	80	160	晴れ	14.9	—	—	ロード	2,759	238	152	119	40.3	3.0	FUELCORE SONIC					
		21:07	Run	ジョグ	—	7.998	45'00"	5'37"	175	102	172	晴れ	12.3	—	—	ロード	7,882	712	115	101	40.7	4.8	ウラウトフロー					
2022/4/20	(水)	6:37	Run	朝ラン	—	4.382	30'00"	6'50"	173	83	101	晴れ	6.3	—	—	ロード、芝生	5,373	249	85	74	—	0.3	フリーラン3.0					
		17:21	Run	1km×3本 レスト180秒 + ジョグ	—	18.820	1:37'17"	5'19"	173	106	137	晴れ	17.9	—	—	ロード	16,916	1,153	187	197	41.3	3.9	ハイハイオンテンボ	3'25"-26"-26"				
2022/4/21	(木)	7:45	Walk	通勤	2.538	—	27'48"	10'57"	120	73	76	晴れ	—	—	—	ロード	3,344	149	95	56	—	0.1						
		20:50	Run	帰宅ラン	—	4.426	28'35"	6'27"	176	86	176	晴れ	13.8	—	—	ロード	5,059	456	79	116	40.5	3.9	FUELCORE SONIC					
2022/4/22	(金)	19:18	Run	9kmペース走	—	18.827	1:29'08"	4'44"	178	119	156	曇り	20.0	—	—	ロード	15,923	1,289	172	185	42.3	4.6	スームアライ3	3'50"-52"-53"-57"-54"-53"-41'11"-3'58"-54"				
2022/4/23	(土)	6:38	Walk	朝散歩	2.163	—	30'00"	13'52"	107	66	84	晴れ	—	—	—	ロード	3,217	179	98	104	—	0.3						
		15:19	Walk	ウォーキング	1.015	—	13'56"	13'43"	106	66	77	晴れ	—	—	—	ロード	1,493	72	24	43	—	0.1						
		17:49	Workout	ワークアウト	—	—	10'12"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		18:02	Run	ジョグ	—	6.243	45'00"	7'12"	172	81	106	晴れ	17.6	—	—	芝生、ロード	7,775	376	109	123	—	0.4	フリーラン3.0					
2022/4/24	(日)	6:53	Walk	朝散歩	2.206	—	30'00"	13'35"	109	66	96	晴れ	—	—	—	ロード	3,301	234	75	88	—	0.4						
		17:24	Run	ロングジョグ	—	24.312	2:00'52"	4'58"	178	112	167	晴れ	19.8	—	—	ロード	21,612	1,865	284	342	41.2	5.0	FreshFoam 1080 v11					
2022/4/25	(月)	6:38	Walk	通勤	3.079	—	38'35"	12'31"	89	62	72	晴れ	—	—	—	ロード	3,463	186	123	102	—	0.1		時計忘れ				
		20:17	Run	帰宅ラン	—	4.158	30'01"	7'13"	172	81	106	晴れ	17.3	—	—	ロード	5,189	264	98	114	43.3	0.7	FUELCORE SONIC					
2022/4/26	(火)																											
2022/4/27	(水)	6:39	Walk	朝散歩	2.241	—	30'00"	13'23"	110	68	75	晴れ	—	—	—	ロード	3,307	143	67	65	—	0.1						
		19:41	Run	帰宅ラン	—	2.237	16'24"	7'19"	172	78	106	晴れ	13.1	—	—	ロード	2,836	143	97	84	—	0.5	FUELCORE SONIC					
		20:08	Run	200m流し+1km×3本 レスト180秒	—	13.736	1:17'00"	5'36"	169	104	173	晴れ	13.1	—	—	ロード	13,066	1,196	160	171	41.0	5.0	ハイハイオンテンボ	35"-3'27"-29"-27"				
		21:54	Workout	ワークアウト	—	—	15'52"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/4/28	(木)	6:56	Walk	通勤	0.781	—	9'13"	11'48"	135	32	71	晴れ	—	—	—	ロード	1,252	38	12	56	—	0.0						

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間			
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps [歩]	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]
		19:14	Run	ジョグ	—	8.366	45'00"	5'22"	176	105	176	晴れ	14.2	—	—	ロード	7,926	724	106	270	41.3	4.9	ライバル7542					
2022/4/29	(金)	19:14	Run	250mアップヒル 2本 250mダウンヒル1本	—	8.825	45'00"	5'05"	178	110	176	小雨	10.9	—	—	ロード	8,017	730	144	169	41.9	5.0	クラウドフロー					
2022/4/30	(土)	6:22	Walk	朝散歩	2.447	—	30'00"	12'15"	112	72	74	晴れ	—	—	—	ロード	3,367	140	104	94	—	0.0						
		17:33	Run	ジョグ	—	4.161	22'19"	5'21"	178	105	179	晴れ	13.3	—	—	ロード	3,995	366	65	98	43.1	3.8	ヘカサス38					
		18:01	Run	6km 間値走 3分45秒/km	—	14.180	1:06'30"	4'41"	179	119	179	晴れ	12.8	—	—	ロード	11,938	1,099	141	150	41.9	5.0	ハイペリオンテンボ	3'43"-45"-47"-49"-49"-45"				
		19:24	Workout	ワークアウト	—	—	14'23"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/5/1	(日)	6:06	Run	朝ラン	—	3.143	22'44"	7'13"	179	79	170	曇り	9.6	—	—	ロード	4,073	356	95	107	40.5	3.7	フリーラン3.0					
		18:42	Run	ジョグ	—	9.021	45'00"	4'59"	176	113	169	曇り	11.3	—	—	ロード	7,969	704	85	176	42.8	4.9	ヘカサス38					
2022/5/2	(月)	5:58	Run	朝ラン	—	3.200	21'54"	6'50"	178	82	173	晴れ	8.4	—	—	ロード	3,922	339	63	55	41.0	3.7	フリーラン3.0					
		19:10	Run	帰宅ラン	—	2.224	16'22"	7'21"	170	77	172	晴れ	11.8	—	—	ロード	2,788	254	238	113	40.4	3.1	FUELCORE SONIC					
		19:36	Run	200m流し+1km×3本 レスト180秒	—	13.874	1:16'16"	5'29"	170	106	171	晴れ	10.5	—	—	ロード	12,989	1,122	150	159	41.0	5.0	ハイペリオンテンボ	35"-37"-29"-27"				
		21:21	Workout	ワークアウト	—	—	10'09"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/5/3	(火)	6:36	Run	朝ラン	—	6.274	43'16"	6'53"	179	82	102	晴れ	6.8	—	—	ロード	7,757	336	111	129	—	0.4	フリーラン3.0					
		16:55	Run	ジョグ	—	6.855	42'26"	6'11"	176	92	119	晴れ	16.1	—	—	ロード	7,499	412	120	193	41.4	1.6	FreshFoam 1080 v11					
2022/5/4	(水)	6:54	Run	朝ラン	—	4.047	29'08"	7'11"	175	80	166	晴れ	16.7	—	—	ロード	5,115	444	50	68	40.2	39.0	FreshFoam 1080 v11					
2022/5/5	(木)	6:24	Run	朝ラン	—	4.888	31'55"	6'48"	176	84	168	晴れ	11.1	—	—	ロード	5,642	509	100	131	40.5	4.4	FreshFoam 1080 v11					
		16:37	Run	10kmビルトアップ(4分31秒→3分50秒/km)	—	15.529	1:09'36"	4'28"	180	124	163	晴れ	20.3	—	—	ロード	12,575	1,069	157	168	43.5	5.0	ズーム7543		4.744	105.349		
2022/5/6	(金)	6:20	Run	朝ラン	—	4.142	28'45"	6'56"	176	84	98	晴れ	16.9	—	—	芝生,ロード	5,082	214	52	59	—	0.2	フリーラン3.0					
		7:45	Walk	通勤	3.100	—	35:29:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		17:05	Run	帰宅ラン 200m流し3本	—	5.717	38'39"	6'45"	172	84	165	晴れ	20.9	—	—	ロード	6,672	570	127	192	40.7	4.4	FUELCORE SONIC					
2022/5/7	(土)	6:29	Bicycle	自転車 6.448km	—	—	26'22"	—	—	—	71	晴れ	—	—	—	ロード	—	107	149	123	—	0.0	—					
		7:06	Run	LSD 末田ラン	—	29.077	3:08'39"	6'29"	178	87	116	晴れ	18.1	—	—	ロード,峠	33,763	1,722	600	605	41.1	1.2	FreshFoam 1080 v11					
		11:34	Bicycle	自転車 4.491km	—	—	22'28"	—	—	—	77	晴れ	—	—	—	ロード	—	103	96	107	—	0.0	—					
		11:59	Bicycle	自転車 2.483km	—	—	12'11"	—	—	—	98	晴れ	—	—	—	ロード	—	69	44	123	—	0.0	—					
2022/5/8	(日)	7:11	Walk	朝散歩	1.644	—	25'10"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		10:47	Run	ジョグ	—	9.722	45'00"	4'37"	179	120	174	晴れ	16.8	—	—	ロード	8,089	674	127	124	42.2	5.0	ヘカサス38					
2022/5/9	(月)	19:18	Run	ジョグ	—	9.426	45'00"	4'46"	178	118	167	晴れ	14.1	—	—	ロード	8,023	636	173	214	43.5	4.2	ヘカサス38					
2022/5/10	(火)	6:10	Walk	朝散歩	1.666	—	25'01"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		17:36	Run	200m流し×1km×3本	—	17.057	1:30'10"	5'17"	173	108	182	晴れ	17.4	—	—	ロード	15,614	1,390	215	230	41.8	5.0	ハイペリオンテンボ	35"-37"-30"-23"				
2022/5/11	(水)	6:55	Walk	通勤	0.811	—	9'41"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		20:09	Run	帰宅ラン	—	2.440	15'56"	6'31"	173	86	109	晴れ	18.7	—	—	ロード	2,769	132	119	63	42.8	0.6	FUELCORE SONIC					
		20:46	Workout	ワークアウト	—	—	23'31"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/5/12	(木)	20:52	Run	帰宅ラン	—	2.245	16'00"	7'07"	172	80	142	晴れ	17.7	—	—	ロード	2,769	198	83	56	38.4	2.6	FUELCORE SONIC		4.125	77.886		

日時 Date and time			トレーニング																	週間	週間	月間	月間					
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps [歩]	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]
		21:16	Run	ジョグ	—	9.549	45'00"	4'42"	177	120	146	晴れ	17.7	—	—	ロード	8,002	530	120	131	45.2	2.9	ヘカサス38					
2022/5/13	(金)																											
2022/5/14	(土)	18:01	Run	10kmビルドアップ(4分31秒→3分42秒/km)	—	18.090	1:22'29"	4'33"	178	125	166	晴れ	16.6	—	—	ロード	14,724	1,139	173	191	42.1	5.0	スームフライ3					
2022/5/15	(日)	5:52	Walk	朝散歩	1.648	—	26'46"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		17:02	Run	ロングジョグ	—	19.079	1:30'00"	4'43"	179	118	181	晴れ	17.0	—	—	ロード	16,122	1,452	222	308	42.3	5.0	ヘカサス38					
2022/5/16	(月)	7:48	Walk	通勤	3.013	—	42'07"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	時計忘れ			20.450	386.965	
		18:42	Run	帰宅ラン	—	4.449	28'15"	6'20"	173	91	172	晴れ	16.8	—	—	ロード	4,902	412	112	153	41.3	3.8	FUELCORE SONIC					
2022/5/17	(火)	6:56	Walk	通勤	0.760	—	9'24"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:53	Run	帰宅ラン	—	2.288	16'17"	7'07"	172	78	103	晴れ	16.5	—	—	ロード	2,712	130	75	53	—	0.4	FUELCORE SONIC					
		20:20	Run	77mトレイル(200m 3本)	—	9.473	45'00"	4'45"	175	162	120	晴れ	16.5	—	—	ロード	7,919	638	109	122	43.0	4.1	ヘカサス38					
2022/5/18	(水)	18:40	Run	帰宅ラン	—	2.192	15'54"	7'15"	172	79	171	晴れ	20.1	—	—	ロード	2,755	241	130	37	40.5	3.0	FUELCORE SONIC					
		19:07	Run	200m流し1本+1km×3本 レスト180秒	—	14.002	1:17'56"	5'33"	169	104	159	晴れ	20.1	—	—	ロード	13,204	1,087	152	177	42.7	4.6	ハイペリオンソニック					
		20:56	Workout	ワークアウト	—	—	16'24"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/5/19	(木)																							7.721	61.681			
2022/5/20	(金)	6:20	Run	朝ラン	—	2.219	15'26"	6'57"	175	83	180	曇り	16.3	—	—	芝生、ロード	2,714	242	41	33	40.6	3.3	フリーラン3.0					
		6:36	Walk	ウォーキング	0.751	—	11'08"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/5/21	(土)	6:40	Walk	朝散歩	1.626	—	25'36"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		18:03	Run	ジョグ+HIIT	—	7.614	45'00"	5'54"	171	101	131	晴れ	21.2	—	—	ロード、芝生	7,702	494	87	149	45.3	2.3	ライバルフライ2					
2022/5/22	(日)	6:11	Walk	朝散歩	1.571	—	25'15"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		10:07	Run	ロングジョグ	—	16.424	1:32'04"	5'36"	180	100	135	晴れ	23.4	—	—	ロード	16,614	1,096	331	328	43.8	3.5	FreshFoam 1080 v11					
		18:30	Run	リカバリージョグ	—	3.020	22'14"	7'21"	175	79	164	晴れ	20.1	—	—	ロード、芝生	3,918	337	51	63	40.8	3.5	フリーラン3.0					
2022/5/23	(月)	6:55	Walk	通勤	0.724	—	9'53"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/5/24	(火)	5:33	Run	朝ラン	—	3.138	23'05"	7'21"	176	78	167	晴れ	14.5	—	—	ロード、芝生	4,067	366	53	63	40.7	3.5	フリーラン3.0					
		19:38	Run	帰宅ラン	—	2.173	16'46"	7'42"	174	74	171	晴れ	21.0	—	—	ロード	2,886	272	61	56	39.6	3.1	FUELCORE SONIC					
		20:03	Run	ジョグ	—	9.269	45'00"	4'51"	176	116	142	晴れ	21.0	—	—	ロード	7,949	599	125	147	43.2	2.4	ヘカサス38					
2022/5/25	(水)	6:58	Walk	通勤	0.770	—	9'13"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:07	Run	帰宅ラン	—	2.267	16'08"	7'07"	172	79	169	晴れ	21.7	—	—	ロード	2,779	251	85	72	41.0	3.2	FUELCORE SONIC					
		19:33	Run	ジョグ+1km	—	10.325	1:00'05"	5'49"	170	100	169	晴れ	21.8	—	—	ロード	10,234	921	115	167	41.2	4.8	ハイペリオンソニック					
2022/5/26	(木)	5:56	Run	朝ラン	—	3.137	23'35"	7'31"	176	76	108	晴れ	20.1	—	—	芝生、ロード	4,156	189	54	85	41.8	1.7	フリーラン3.0					
2022/5/27	(金)	6:54	Walk	通勤	0.771	—	9'43"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					

日時 Date and time			トレーニング																		週間	週間	月間	月間					
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]	
2022/5/28	(土)	5:36	Walk	朝散歩	1.595	—	26'26"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2022/5/29	(日)	5:20	Run	100km ウルトラマソン 【公式記録 12時間33分27秒】	—	99.576	12:39'09"	7'37"	155	79	131	晴れ	25.7	—	—	ロード	99,999	8,640	1,788	1,779	42.0	5.0	ヘカリス37 FreshFoam 1080 v11	63kmまでヘカリス37、63km以降FreshFoam 1080	—	—	—	—	—
2022/5/30	(月)																							4.318	11.551	—	—	—	
2022/5/31	(火)																							4.318	11.551	—	—	—	
2022/6/1	(水)																							4.318	11.551	—	—	—	
2022/6/2	(木)	5:58 19:39	Walk Walk	朝散歩 ウォーキング	1.649 1.049	—	23'52" 13'49"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4.318	11.551	—	—	—	
2022/6/3	(金)	5:40	Walk	朝散歩	1.620	—	24'51"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4.318	11.551	—	—	—	
2022/6/4	(土)	5:57	Run	朝ラン	—	3.614	26'23"	7'18"	177	78	100	晴れ	21.0	—	—	芝生、ロード	4,692	212	61	80	—	0.3	フリーラン3.0	—	—	—	—	—	
2022/6/5	(日)	6:58 17:35 18:15	Run Run Workout	朝ラン ジョグ ワークアウト	—	3.796 4.141	27'34" 28'47" 10'44"	7'15" 6'57"	177 177	79 83	100 107	曇り 雨	20.0 21.5	—	—	芝生、ロード ロード	4,892 5,101	220 259	71 82	83 87	— —	0.3 0.5	フリーラン3.0 FreshFoam 1080 v11 —	— — 上半身中心	—	—	—	—	—
2022/6/6	(月)	5:34	Run	朝ラン	—	3.225	22'29"	6'58"	176	81	103	小雨	18.5	—	—	ロード	3,974	184	76	56	—	0.3	ヘカリス38	—	—	—	—	—	
2022/6/7	(火)	5:39 17:27 18:22 19:13	Run Walk Run Workout	朝ラン ウォーキング ジョグ ワークアウト	— 2.049	3.203 —	21'51" 20'59"	6'49" 10'14"	176 117	83 77	102 84	曇り 晴れ	17.5 19.5	—	—	ロード ロード	3,862 2,471	182 132	91 83	75 60	— —	0.3 0.1	ヘカリス38 FUEL CORE SONIC	— — FreshFoam 1080 v11	—	—	—	—	—
2022/6/8	(水)	5:39	Run	朝ラン	—	3.784	26'48"	7'04"	176	82	173	晴れ	15.0	—	—	芝生、ロード	4,733	405	64	63	41.4	3.9	フリーラン3.0	—	—	—	—	—	
2022/6/9	(木)	6:42 18:39	Walk Run	ウォーキング ジョグ	2.013	—	23'07" 42'04"	11'29" 5'17"	129 179	64 106	75 167	晴れ 晴れ	— 20.1	—	—	ロード ロード	2,997 7,556	119 633	64 105	75 111	— 42.5	0.1 4.6	FUEL CORE SONIC FreshFoam 1080 v11	—	6.156	56.644	—	—	
2022/6/10	(金)	6:39 20:38	Walk Run	ウォーキング ジョグ	2.094	—	23'25" 44'59"	11'11" 5'27"	122 172	70 107	100 132	晴れ 晴れ	— 20.8	—	—	ロード ロード	2,880 7,783	185 504	40 187	100 191	— 42.7	0.8 3.0	FUEL CORE SONIC ヘカリス38	—	—	—	—	—	
2022/6/11	(土)	6:32 10:38 10:54 17:38 18:40	Run Bicycle Bicycle Run Workout	朝ラン(3kmジョグ+ドリル) 自転車 2.507km 自転車 2.461km ジョグ ワークアウト	— — — —	4.463 —	33'16" 9'39" 10'42" 45'00" 18'17"	7'27" — — 4'56"	168 — — 177	82 — — 113	168 83 83 146	晴れ — — 晴れ	19.0 — — 21.8	—	—	芝生、ロード ロード ロード 芝生、ロード	5,612 — — 7,982	489 59 63	68 65 59	75 89 70	41.2 — — 45.0	3.6 0.1 0.1 3.1	フリーラン3.0 — — ライバル742 —	—	—	—	—	—	

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間				
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps [歩]	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]	
		19:37	Run	帰宅ラン	—	2.236	15'25"	6'53"	176	81	13	晴れ	26.9	—		ロード	2,739	205	40	60	40.1	2.7	FUELCORE SONIC						
		19:59	Run	180mヒル走 10本 R93~102"	—	4.920	31'15"	6'21"	176	95	142	晴れ	26.9	—		ロード	5,522	401	134	133	42.2	2.6	ライバルフライ2	45"-43"-42"-41"-43"-41"-41"-41"-40"-41"					
2022/6/28	(火)	6:00	Run	朝ラン	—	4.530	30'00"	6'37"	179	85	465	晴れ	25.9	—		芝生,ロード	5,401	473	67	156	42.9	4.2	フリーラン3.0						
		21:18	Workout	ワークアウト	—	—	23'20"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	上半身中心					
2022/6/29	(水)	6:07	Run	朝ラン 3kmジョグ+トリル	—	3.600	26'16"	7'17"	174	80	155	晴れ	27.2	—		芝生,ロード	4,589	395	62	80	41.3	3.5	フリーラン3.0						
		20:38	Run	ジョグ	—	9.468	45'00"	4'45"	176	119	148	晴れ	27.5	—		ロード	7,938	640	126	127	44.3	3.0	へがサス38						
2022/6/30	(木)	6:07	Run	朝ラン 2kmジョグ+トリル	—	3.975	30'02"	7'33"	171	78	104	晴れ	27.1	—		芝生,ロード	5,153	281	93	109	—	0.5	フリーラン3.0						
		18:48	Run	260mヒル走 10本 R120"	—	7.922	45'00"	5'40"	179	103	141	晴れ	27.8	—		ロード	8,075	593	125	138	45.3	3.1	ライバルフライ2	59"-60"-59"-59"-59"-59"-60"-59"-60"	2.104	73.289			
2022/7/1	(金)	21:05	Run	ジョグ	—	5.068	35'37"	7'01"	155	83	124	晴れ	25.3	—		ロード	5,525	406	90	109	44.6	2.0	FreshFoam 1080 v11						
2022/7/2	(土)	7:07	Run	朝ラン	—	4.260	27'49"	6'31"	179	87	109	晴れ	27.7	—		ロード	4,996	76	80	127	47.9	0.7	フリーラン3.0						
		18:36	Run	ジョグ	—	9.611	45'00"	4'40"	178	119	147	晴れ	30.4	—		ロード	8,038	627	141	130	44.7	3.3	へがサス38						
2022/7/3	(日)	7:19	Walk	朝散歩	2.104	—	30'00"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—						
		17:51	Run	ジョグ	—	13.408	1:01'49"	4'36"	181	120	154	曇り	28.0	—		ロード	11,236	887	121	145	44.9	4.1	へがサス38	100分ジョグ→ジョグに変更					
2022/7/4	(月)	5:47	Run	朝ラン 3kmジョグ+トリル	—	4.156	30'00"	7'13"	175	83	146	曇り	24.8	—		芝生,ロード	5,260	438	60	73	43.0	3.3	フリーラン3.0						
		19:48	Run	帰宅ラン	—	2.324	14'38"	6'17"	173	82	118	曇り	25.7	—		ロード	2,550	154	100	59	43.8	1.2	FUELCORE SONIC						
		20:36	Workout	ワークアウト	—	—	11'50"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	上半身中心					
2022/7/5	(火)	5:20	Run	朝ラン 3kmジョグ+トリル	—	4.236	30'00"	7'01"	174	84	109	晴れ	26.0	—		芝生,ロード	5,235	310	74	82	—	0.6	フリーラン3.0						
		19:09	Run	帰宅ラン	—	2.176	14'29"	6'39"	174	83	122	晴れ	27.4	—		ロード	2,542	157	39	81	47.1	1.4	FUELCORE SONIC						
		19:30	Run	180mヒル走 10本 R95~113"	—	4.554	27'25"	6'01"	176	98	127	晴れ	27.4	—		ロード	4,840	316	102	103	48.2	1.9	ライバルフライ2	41"-41"-40"-40"-40"-40"-42"-41"-42"-43"					
		20:17	Workout	ワークアウト	—	—	11'08"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	下半身中心					
2022/7/6	(水)	5:20	Run	朝ラン	—	4.465	30'00"	6'43"	177	86	107	晴れ	25.3	—		芝生,ロード	5,337	259	51	112	—	0.4	フリーラン3.0						
2022/7/7	(木)	5:28	Run	朝ラン 3kmジョグ+トリル	—	4.193	30'00"	7'09"	172	83	141	晴れ	22.4	—		芝生,ロード	5,190	388	70	90	44.5	3.0	フリーラン3.0						
		18:38	Run	ジョグ	—	9.344	45'00"	4'48"	177	117	147	晴れ	26.7	—		ロード	8,002	590	135	141	48.3	3.1	へがサス38						
2022/7/8	(金)	21:22	Workout	ワークアウト	—	—	15'32"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/7/9	(土)	6:46	Run	朝ラン	—	4.612	30'00"	6'30"	178	88	174	雨	24.9	—		ロード	5,346	478	107	101	43.1	4.3	フリーラン3.0						
		18:21	Run	260mヒル走 10本 R120"	—	7.877	45'00"	5'42"	180	104	134	晴れ	26.4	—		ロード	8,110	525	151	145	43.8	2.3	ライバルフライ2	60"-60"-58"-58"-58"-58"-58"-58"-58"					
2022/7/10	(日)	6:00	Run	100分ジョグ	—	18.495	1:40'00"	5'24"	178	105	160	曇り	25.5	—		ロード	17,870	1,427	225	238	44.7	5.0	へがサス38						
		17:42	Walk	ウォーキング	0.754	—	10'41"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		18:11	Walk	ウォーキング	0.706	—	9'28"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/7/11	(月)	5:41	Run	朝ラン	—	6.652	41'42"	6'16"	178	90	181	晴れ	24.6	—		芝生,ロード	7,457	649	88	89	43.0	5.0	フリーラン3.0						
		18:12	Run	帰宅ラン	—	2.345	14'33"	6'12"	17	90	146	雨	28.1	—		ロード	2,514	187	128	78	49.5	2.7	FUELCORE SONIC						
		18:44	Workout	ワークアウト	—	—	14'27"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	上半身中心				

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間				
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps [歩]	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]	
2022/7/12	(火)	5:45	Run	朝ラン 3kmジョグ+ドリル	—	4.203	30'00"	7'08"	173	82	178	晴れ	24.5	—		芝生,ロード	5,211	459	49	61	42.8	4.3	フリーラン3.0						
		18:21	Run	帰宅ラン	—	2.061	14'21"	6'57"	172	83	146	晴れ	25.3	—		ロード	2,485	182	80	76	43.0	2.2	FUELCORE SONIC						
		18:43	Run	180mヒル走 10本 R92~116"	—	4.967	30'00"	6'02"	178	98	152	晴れ	25.3	—		ロード	5,353	414	90	93	46.5	3.1	ライバルフライ2	41"-41"-39"-40"-42"-41"-41"-41"-39"					
2022/7/13	(水)	5:39	Run	朝ラン	—	6.849	45'00"	6'34"	177	86	174	曇り	24.2	—		ロード	8,007	702	128	155	43.7	5.0	FreshFoam 1080 v11						
		9:57	Walk	1.008	13'53"	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—							
		18:10	Run	ジョグ	—	8.013	45'02"	5'37"	176	102	142	曇り	26.0	—		ロード	7,959	557	134	156	47.2	3.3	ヘカサス38						
2022/7/14	(木)	18:58	Run	ジョグ	—	9.336	45'00"	4'49"	177	117	166	曇り	27.1	—		ロード	7,990	674	114	124	45.4	4.0	ヘカサス38						
2022/7/15	(金)	5:27	Run	朝ラン 3kmジョグ+ドリル	—	4.159	30'00"	7'12"	173	83	159	曇り	25.4	—		芝生,ロード	5,210	445	80	81	42.9	3.8	フリーラン3.0						
		19:22	Run	180mヒル走 10本 R91~114"	—	7.758	45'01"	5'48"	178	99	180	晴れ	27.9	—		ロード	8,032	723	159	146	43.5	5.0	ライバルフライ2	41"-43"-41"-41"-41"-40"-40"-41"-39"					
2022/7/16	(土)	6:43	Run	LSD	—	23.096	2:17'38"	5'57"	179	94	145	曇り	23.7	—		ロード,不整地	24,709	1,763	357	380	43.7	5.0	FreshFoam 1080 v11						
		18:00	Workout	ワークアウト	—	—	10'05"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—							
2022/7/17	(日)	6:18	Walk	朝散歩	2.183	—	30'00"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—							
2022/7/18	(月)	6:28	Run	朝ラン	—	7.526	45'00"	5'58"	177	95	170	曇り	24.9	—		芝生,ロード	7,993	697	121	109	43.1	5.0	フリーラン3.0						
		17:50	Run	ジョグ	—	10.249	47'21"	4'37"	179	121	158	雨	24.1	—		ロード	8,486	671	130	143	46.5	3.7	ヘカサス38						
2022/7/19	(火)	19:06	Run	260mヒル走 10本 R120"	—	7.781	45'00"	5'47"	180	103	166	雨上	24.5	—		ロード	8,125	666	168	212	45.2	4.3	ライバルフライ2	59"-59"-59"-58"-58"-58"-57"-58"-58"-57"					
		20:08	Workout	ワークアウト	—	—	8'02"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—							
2022/7/20	(水)	6:12	Run	朝ラン	—	7.207	45'00"	6'14"	181	89	115	曇り	24.7	—		ロード	8,150	429	143	151	45.9	1.2	FreshFoam 1080 v11						
		18:31	Run	ジョグ	—	8.076	45'00"	5'34"	177	102	136	晴れ	26.8	—		芝生,ロード	7,996	532	91	126	46.3	2.7	フリーラン3.0						
2022/7/21	(木)	5:42	Run	朝ラン	—	4.545	30'00"	6'36"	176	88	165	曇り	23.0	—		ロード	5,314	461	128	162	42.2	3.9	FreshFoam 1080 v11						
		17:10	Run	ジョグ	—	9.317	45'00"	4'49"	178	117	147	曇り	28.8	—		ロード	8,023	598	133	175	45.7	3.2	ヘカサス38						
2022/7/22	(金)	18:39	Walk	帰宅	2.108	—	24'36"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—							
		19:22	Run	200mレベティオン 10本	—	7.438	46'56"	6'18"	177	95	166	小雨	22.8	—		ロード	8,338	711	122	116	42.3	4.5	ライバルフライ2	34"-33"-33"-33"-33"-33"-33"-32"-32"					
		20:20	Workout	ワークアウト	—	—	14'37"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—							
2022/7/23	(土)	6:14	Run	朝ラン	—	7.126	45'00"	6'18"	176	91	158	晴れ	23.0	—		芝生,ロード	7,950	640	85	91	46.1	4.5	フリーラン3.0						
		17:40	Bicycle	サイクリング 2.239km	—	—	11'11"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—							
		17:57	Bicycle	サイクリング 2.526km	—	—	11'37"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—							
		18:33	Walk	ウォーキング	2.308	—	30'00"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—							
2022/7/24	(日)	17:04	Run	ロングジョグ	—	24.596	2:00'00"	4'52"	176	116	153	曇/雨	28.5	—		ロード	21,234	1,674	269	276	43.6	4.4	ヘカサス38						
2022/7/25	(月)	5:30	Run	朝ラン	—	4.085	30'00"	7'20"	176	79	96	曇り	26.7	—		芝生,ロード	5,286	310	82	118	—	0.2	フリーラン3.0						
		19:15	Workout	ワークアウト	—	—	13'08"	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—							
2022/7/26	(火)	5:26	Run	朝ラン	—	7.548	45'00"	5'57"	175	96	132	晴れ	23.7	—		芝生,ロード	7,885	540	80	78	42.6	3.1	FreshFoam 1080 v11						
		18:40	Run	ジョグ	—	8.700	—	5'10"	175	111	133	晴れ	26.4	—		芝生,ロード	7,899	520	105	116	46.1	2.3	ヘカサス38						
2022/7/27	(水)	19:11	Run	200mレベティオン 10本	—	6.946	45'00"	6'28"	175	93	123	晴れ	26.9	—		芝生,ロード	7,889	477	115	83	45.6	1.9	ライバルフライ2	34"-34"-35"-35"-35"-35"-36"-36"-34"					

日時 Date and time			トレーニング																		週間	週間	月間	月間					
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps [歩]	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	週間歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間走行距離 Weekly running distance [km]	月間歩行距離 Monthly walking distance [km]	月間走行距離 Monthly running distance [km]	
		20:20	Workout	ワークアウト	—	—	10'13"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/7/28	(木)	5:43	Run	朝ラン	—	4.354	30'00"	6'53"	177	84	106	晴れ	25.4	—	—	芝生,ロード	5,318	260	61	78	—	0.4	フリーラン3.0		1.923	79.999			
		18:23	Run	5kmジョグ+ドリル	—	6.653	45'00"	6'45"	167	90	117	晴れ	30.2	—	—	芝生,ロード	7,529	437	104	113	46.0	1.2	ライバル7542						
2022/7/29	(金)	5:23	Run	朝ラン+ドリル	—	4.133	30'00"	7'15"	175	80	102	晴れ	26.4	—	—	芝生,ロード	5,279	248	57	94	—	0.3	フリーラン3.0		1.923	79.999			
		18:21	Run	200mlヘビィオン 6本	—	6.256	45'00"	7'11"	165	85	120	晴れ	31.5	—	—	ロード	7,456	448	146	176	42.7	2.0	ライバル7542	31"-30"-30"-30"-31"-31"					
2022/7/30	(土)	5:56	Walk	朝散歩	1.923	—	28'10"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		18:40	Run	ジョグ	—	8.033	45'00"	0.23333333	175	102	124	晴れ	31.3	—	—	芝生,ロード	7,899	480	120	93	45.2	2.0	フリーラン3.0						
2022/7/31	(日)	5:46	Run	ロングジョグ	—	23.291	2:00'00"	5'09"	178	110	136	曇り	27.0	—	—	ロード,芝生	21,391	1,459	305	339	43.8	3.0	FreshFoam 1080 v11						
2022/8/1	(月)																												
2022/8/2	(火)	5:33	Run	ジョグ	—	9.414	45'00"	4'46"	176	118	137	晴れ	29.0	—	—	芝生,ロード	7,950	540	119	101	44.7	3.0	ヘカリス38		1.900	67.266			
		18:26	Workout	ワークアウト	—	—	22'07"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/8/3	(水)	19:29	Workout	ワークアウト	—	—	5'04"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		19:37	Workout	HIT(ハーパージャンプ等)	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/8/4	(木)	5:31	Run	朝ラン	—	8.805	45'00"	5'06"	175	111	127	晴れ	27.3	—	—	芝生,ロード	7,907	510	104	170	45.7	2.5	ヘカリス38						
2022/8/5	(金)	6:16	Walk	朝散歩	1.900	—	27'10"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		10:14	Run	260ml走5本+200m3本	—	7.383	45'00"	6'05"	172	96	128	晴れ	30.3	—	—	ロード	7,769	505	111	136	43.7	2.2	ライバル7542	56"-56"-56"-55"-55"-32"-32"-32"					
		18:21	Run	ジョグ	—	4.908	30'00"	6'06"	177	93	121	晴れ	29.0	—	—	芝生,ロード	5,315	333	74	66	47.3	2.0	フリーラン3.0						
2022/8/6	(土)	6:04	Run	朝ラン	—	6.067	45'00"	7'25"	178	78	99	晴れ	27.3	—	—	ロード	8,044	355	121	115	—	0.3	FreshFoam 1080 v11		1.900	67.266			
		17:29	Run	ジョグ+HIT+階段+ヒルトレーニング	—	5.799	45'00"	7'45"	156	83	100	晴れ	30.2	—	—	芝生,ロード	7,056	370	99	138	—	0.8	ライバル7542						
2022/8/7	(日)	5:43	Run	LSD	—	22.008	2:15'01"	6'08"	177	92	121	晴れ	27.4	—	—	ロード	24,016	1,315	358	350	44.5	1.9	FreshFoam 1080 v11						
		18:35	Run	ジョグ	—	2.882	20'00"	6'56"	174	84	93	晴れ	29.9	—	—	芝生,ロード	3,496	147	49	97	—	0.2	フリーラン3.0						
2022/8/8	(月)	5:31	Walk	朝散歩	1.926	—	25'45"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		20:13	Run	帰宅ラン	—	2.132	16'14"	7'36"	172	76	101	晴れ	29.1	—	—	ロード	2,802	135	157	96	—	0.4	FUELCORE SONIC						
		20:53	Workout	ワークアウト	—	—	13'05"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/8/9	(火)	6:30	Walk	朝散歩	2.032	—	24'46"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		18:42	Run	帰宅ラン	—	2.283	16'46"	7'20"	171	79	106	曇り	29.8	—	—	ロード	2,880	155	67	71	47.0	0.7	FUELCORE SONIC		1.900	69.098			
		19:07	Run	200mlヘビィオン 10本	—	8.605	55'52"	6'29"	166	74	109	曇り	—	—	—	トンネル	9,331	520	205	4,639	44.2	1.0	FUELCORE SONIC	34"-33"-33"-33"-33"-33"-34"-34"-33"-33"					
		20:24	Workout	ワークアウト	—	—	21'11"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/8/10	(水)	5:30	Run	朝ラン	—	6.505	45'00"	6'55"	176	82	121	晴れ	27.6	—	—	芝生,ロード	7,952	470	117	120	41.2	3.0	フリーラン3.0						
2022/8/11	(木)	5:15	Run	朝ラン	—	8.121	45'00"	5'32"	176	105	130	晴れ	28.3	—	—	ロード	7,947	520	195	193	46.5	2.2	ヘカリス38						
2022/8/12	(金)	5:54	Run	170ml走 10本	—	8.795	1:00'00"	6'49"	171	88	124	晴れ	27.7	—	—	ロード	10,272	627	196	190	45.6	2.2	ヘカリス38	34"-35"-36"-37"-367"-36"-37"-37"-35"					

日時 Date and time		トレーニング																			週間	週間	月間	月間					
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	週間歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間走行距離 Weekly running distance [km]	月間歩行距離 Monthly walking distance [km]	月間走行距離 Monthly running distance [km]	
2022/8/28	(日)	8:57	Run	ロングジョグ	—	24.330	2:00'00"	4'55"	180	113	145	晴れ	25.2	—	—	ロード	21,618	1,590	312	326	47.2	4.0	ヘカサス38						
2022/8/29	(月)	7:29 19:10 20:09	Walk Run Workout	通勤 帰宅ラン ワークアウト	2.582 — —	— 4.247 —	32'30" 25'53" 15'17"	— 6'05" —	— 176 —	— 92 —	— 114 —	— 晴れ —	— 24.6 —	— — —	— ロード —	— 4,570 —	— 258 —	— 130 —	— 107 —	— 51.9 —	— 1.1 —	— FUELCORE SONIC —							
2022/8/30	(火)	18:28 18:50 20:23	Run Run Workout	帰宅ラン 200mlベテジョン 5本×2 セット間5' 180m ヒル走 5本 ワークアウト	— — —	2.107 10.194 —	12'48" 1:10'06" 12'37"	6'04" 6'52" —	176 167 —	91 75 —	121 128 —	雨 雨 —	25.8 25.8 —	— — —	ロード トンネル,ロード —	2,271 11,748 —	138 751 —	96 371 —	44 370 —	52.4 48.5 —	1.4 2.7 —	FUELCORE SONIC ハイベリオンテック —							
2022/8/31	(水)	17:48 18:07	Run Run	帰宅ラン ジョグ	— —	2.140 8.580	12'21" 45'00"	5'46" 5'14"	176 177	99 107	134 128	雨 雨	25.0 25.0	— —	ロード ロード	2,184 7,983	148 518	107 183	50 168	48.8 47.7	2.2 2.1	Cloud waterproof ヘカサス38							
2022/9/1	(木)	16:04 16:40	Run Run	帰宅ラン ジョグ	— —	2.115 9.499	13'09" 45'00"	6'13" 4'44"	175 183	87 116	120 155	曇り 曇り	23.6 23.5	— —	ロード ロード	2,312 8,248	136 632	60 110	91 108	52.9 49.4	1.1 3.5	FUELCORE SONIC FreshFoam 1080 v11			2.582	86.311			
2022/9/2	(金)	20:25	Run	400mlベテジョン5本×2セット (下り勾配)	—	13.326	1:23'38"	6'16"	169	88	128	雨	22.2	—	トンネル	14,090	960	28	23	50.2	3.0	ハイベリオンテック							
2022/9/3	(土)	7:18 18:11 19:06	Run Run Workout	朝ラン 階段5セット,40mヒル走5本、HIT ワークアウト	— — —	8.029 5.994 —	45'00" 45'00" 14'19"	5'36" 7'30" —	179 170 —	99 82 —	160 118 —	曇り 曇り —	21.5 24.3 —	— — —	芝生,ロード ロード —	8,074 7,658 —	650 448 —	64 131 —	92 146 —	50.1 49.3 —	4.4 1.5 —	ヘカサス38 ライバルフライ2 —							
2022/9/4	(日)	5:56	Run	ロングジョグ	—	20.080	1:45'24"	5'14"	179	107	136	晴れ	24.0	—	ロード	18,915	1,281	222	215	47.5	3.1	FreshFoam 1080 v11							
2022/9/5	(月)	5:50 20:07 20:47	Walk Run Workout	朝散歩 カハリージョグ ワークアウト	1.951 — —	— 5.472 —	25'21" 30'00" 16'24"	— 5'28" —	— 173 —	— 105 —	— 120 —	— 晴れ —	— 28.5 —	— — —	— ロード —	— 5,223 —	— 312 —	— 81 —	— 91 —	— 51.5 —	— 1.3 —	— ヘカサス38 —							
2022/9/6	(火)	5:47 18:57 19:24 21:23	Walk Run Run Workout	朝散歩 帰宅ラン 200mlベテジョン 5本×3 セット間5' 100m ヒル走 3本 ワークアウト	1.003 — — —	— 2.288 13.182 —	— 13'42" 1:31'10" 12'53"	— 5'59" 6'54" —	— 175 161 —	— 92 84 —	— 110 136 —	— 曇り 曇り —	— 21.8 21.8 —	— — — —	— ロード ロード —	— 2,410 14,729 —	— 143 1,089 —	— 134 214 —	— 62 231 —	— 51.2 48.2 —	— 1.0 2.8 —	— ヘカサス38 ハイベリオンテック —							
2022/9/7	(水)	19:09 19:33	Run Run	帰宅ラン ジョグ	— —	2.111 8.506	14'18" 45'00"	6'46" 5'17"	174 175	83 108	134 123	晴れ 晴れ	22.8 22.8	— —	ロード ロード	2,495 7,889	173 493	82 124	75 112	46.2 49.3	2.2 1.4	FUELCORE SONIC FreshFoam 1080 v11							
2022/9/8	(木)	5:34 18:09 18:31 19:55	Run Run Run Workout	朝ラン 帰宅ラン ジョグ ワークアウト	— — — —	4.695 2.387 9.547 —	30'00" 14'52" 45'00" 20'53"	6'23" 6'13" 4'42" —	174 173 178 —	91 93 119 —	176 140 155 —	晴れ 晴れ 晴れ —	21.2 24.8 24.8 —	— — — —	芝生,ロード ロード ロード —	5,243 2,581 8,032 —	471 188 634 —	55 63 134 —	66 60 224 —	46.3 52.6 49.0 —	4.1 2.3 3.3 —	ヘカサス38 FUELCORE SONIC FreshFoam 1080 v11 —			4.941	96.709			
2022/9/9	(金)	18:26 18:51 20:57	Run Run Workout	帰宅ラン 400mlベテジョン5本×2セット ワークアウト	— — —	2.194 14.337 —	14'11" 1:30'00" 14'25"	6'27" 6'16" —	173 169 —	90 92 —	148 154 —	晴れ 晴れ —	24.4 24.4 —	— — —	ロード ロード —	2,462 15,229 —	192 1,229 —	97 195 —	92 213 —	45.0 47.2 —	2.5 4.1 —	FUELCORE SONIC ハイベリオンテック —							
2022/9/10	(土)	7:08	Run	朝ラン	—	4.380	30'00"	6'50"	178	83	105	曇り	24.3	—	芝生,ロード	5,360	272	76	57	—	0.4	フリーラン3.0							

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間			
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps [歩]	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]
		15:34	Walk	ウォーキング	0.986	—	13'33"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		16:43	Walk	ウォーキング	1.001	—	13'29"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		18:18	Run	ジョグ	—	4.574	30'00"	6'33"	176	87	160	晴れ	24.7	—	—	芝生,ロード	5,310	459	100	104	45.5	3.9	フリーラン3.0					
2022/9/11	(日)	6:01	Run	ロングジョグ	—	23.036	2:00'00"	5'12"	179	109	133	晴れ	23.0	—	—	ロード,芝生	21,492	1,424	249	262	48.0	3.0	FreshFoam 1080 v11					
2022/9/12	(月)	5:57	Walk	朝散歩	1.064	—	14'18"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		18:47	Run	帰宅ラン	—	2.189	14'40"	6'42"	175	86	151	雨	25.5	—	—	ロード	2,578	218	164	50	45.3	2.6	ヘキサス38					
		19:28	Workout	ワークアウト	—	—	10'52"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	上半身				
2022/9/13	(火)	18:32	Run	帰宅ラン	—	2.157	13'46"	6'22"	175	89	138	晴れ	25.4	—	—	ロード	2,422	186	95	64	52.0	2.2	Cloud waterproof					
		19:00	Run	400mインターバル走 10本 R60" (偶数本は向かい風)	—	13.000	13.416	1:16'25"	160	105	145	晴れ	25.4	—	—	ロード	12,304	1,001	187	201	47.9	3.0	ハイハイオンテンボ	79"-78"-78"-80"-77"-78"-78"-80"-77"-77"				
		19:28	Workout	ワークアウト	—	—	12'20"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	下半身				
2022/9/14	(水)	6:29	Run	朝ラン	—	4.725	30'00"	6'20"	180	88	179	晴れ	25.0	—	—	芝生,ロード	5,420	502	56	62	45.9	4.8	フリーラン3.0					
		9:07	Walk	ウォーキング	0.872	—	11'44"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		17:51	Run	ジョグ	—	8.733	45'00"	5'09"	179	109	137	晴れ	25.5	—	—	ロード	8,064	567	123	137	48.9	2.3	FreshFoam 1080 v11					
2022/9/15	(木)	18:31	Run	帰宅ラン	—	2.277	14'04"	6'10"	172	89	121	晴れ	26.7	—	—	ロード	2,436	151	99	69	52.0	1.2	FUELCORE SONIC		3.941	88.472		
		18:53	Run	ジョグ	—	9.079	45'00"	4'57"	176	115	150	晴れ	26.7	—	—	ロード	7,928	627	121	118	48.7	3.1	FreshFoam 1080 v11					
2022/9/16	(金)	5:53	Walk	朝散歩	1.012	—	13'03"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		17:34	Run	帰宅ラン	—	2.138	12'54"	6'02"	174	92	115	晴れ	28.8	—	—	ロード	2,253	154	109	73	50.7	0.9	ヘキサス38					
		17:57	Run	1000mインターバル走 5本 R2'30" (偶数本は向かい風)	—	14.221	1:20'49"	5'41"	162	105	136	晴れ	27.4	—	—	ロード	13,146	998	174	178	47.8	3.1	ハイハイオンテンボ	3'22"-3'20"-3'21"-3'24"-3'22"			22.319	417.080
2022/9/17	(土)	6:56	Run	朝ラン	—	4.498	30'00"	6'40"	177	86	172	晴れ	22.6	—	—	芝生,ロード	5,332	476	57	69	46.0	4.4	フリーラン3.0					
		9:17	Walk	ウォーキング	0.993	—	16'54"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		20:20	Workout	ワークアウト	—	—	13'25"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	上半身				
2022/9/18	(日)	6:00	Run	ロングジョグ	—	25.455	2:10'00"	5'06"	177	111	134	曇り	27.0	—	—	ロード,芝生	23,156	1,637	318	332	47.6	2.9	FreshFoam 1080 v11					
2022/9/19	(月)	6:39	Walk	朝散歩	1.600	—	21'56"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		9:21	Walk	ウォーキング	0.977	—	13'34"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		16:43	Run	ジョグ	—	4.844	30'00"	6'11"	176	93	126	雨	25.3	—	—	ロード	5,294	419	115	115	49.8	2.9	Cloud waterproof					
		17:46	Workout	ワークアウト	—	—	11'31"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	上半身				
2022/9/20	(火)	18:25	Run	帰宅ラン	—	2.083	13'59"	6'42"	173	86	173	晴れ	18.5	—	—	ロード	2,438	222	82	44	44.9	3.0	Cloud waterproof					
		18:51	Run	400mインターバル走 12本 R60" (偶数本は向かい風)	—	14.942	1:22'32"	5'31"	161	108	138	晴れ	18.3	—	—	ロード	13,306	1,061	184	176	47.6	2.9	ハイハイオンテンボ	7"-81"-79"-81"-78"-79"-77"-79"-78"-78"-76"-7				
		20:48	Workout	ワークアウト	—	—	11'34"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	下半身				
2022/9/21	(水)	5:58	Run	朝ラン	—	4.386	30'00"	6'50"	178	83	178	晴れ	18.4	—	—	芝生,ロード	5,363	485	67	57	44.5	4.5	フリーラン3.0					
		19:02	Run	ジョグ	—	8.103	45'00"	5'33"	174	103	173	晴れ	18.9	—	—	ロード	7,876	720	122	111	46.1	4.9	FreshFoam 1080 v11					
2022/9/22	(木)	5:58	Run	朝ラン	—	4.501	30'00"	6'39"	179	86	181	晴れ	15.6	—	—	芝生,ロード	5,375	487	67	45	44.6	4.6	フリーラン3.0					
		19:32	Run	ジョグ	—	9.338	45'00"	4'49"	178	116	153	晴れ	21.1	—	—	ロード	8,019	611	163	167	46.3	3.6	FreshFoam 1080 v11		7.463	104.226		
2022/9/23	(金)	6:29	Walk	朝散歩	1.869	—	26'05"	5'34"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間				
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps [歩]	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	週間歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間走行距離 Weekly running distance [km]	月間歩行距離 Monthly walking distance [km]	月間走行距離 Monthly running distance [km]	
		9:16	Walk	ウォーキング	1.007	—	14'19"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		16:58	Run	1000mインターバル走 5本 R2'20" (偶数本は向かい風)	—	17.066	1:35'01"	5'34"	163	106	138	晴れ	23.3	—	—	ロード	15,554	1,173	241	270	47.3	3.0	ハイペリオンテック	3'21"-3'23"-3'21"-3'22"-3'16"					
		18:51	Workout	ワークアウト	—	—	22'16"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2022/9/24	(土)	6:39	Run	朝ラン	—	4.582	30'00"	6'32"	179	86	178	晴れ	20.2	—	—	芝生、ロード	5,382	486	62	64	44.5	4.8	フリーラン3.0						
		9:17	Walk	ウォーキング	1.010	—	12'57"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		15:58	Walk	ウォーキング	1.000	—	13'31"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		17:12	Run	30分ジョグ+ドリル	—	6.630	45'00"	6'47"	166	89	160	晴れ	21.4	—	—	芝生、ロード	7,522	676	137	137	44.9	4.0	ライバルアライズ						
2022/9/25	(日)	5:56	Run	ロングジョグ	—	27.751	2:20'00"	5'02"	178	111	178	晴れ	15.0	—	—	ロード、芝生	24,970	2,309	282	314	45.7	5.0	FreshFoam 1080 v11						
2022/9/26	(月)	5:54	Walk	2.208	28'34"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		18:00	Run	ジョグ	—	7.872	45'00"	5'42"	176	100	178	晴れ	24.2	—	—	ロード	7,970	735	58	124	46.0	5.0	Cloud waterproof						
		19:19	Workout	ワークアウト	—	—	11'24"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2022/9/27	(火)	6:04	Walk	朝散歩	2.257	—	26'39"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		18:47	Run	400mインターバル走 12本 R60"	—	16.547	1:30'00"	5'26"	168	108	159	小雨	20.5	—	—	ロード	15,171	1,239	137	150	47.2	5.0	ハイペリオンテック	5'-81"-78"-80"-77"-78"-76"-77"-76"-79"-77"-78"					
		20:48	Workout	ワークアウト	—	—	8'41"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2022/9/28	(水)	6:03	Run	朝ラン	—	6.444	38'09"	5'55"	181	93	175	晴れ	19.8	—	—	ロード	6,929	602	84	114	44.8	5.0	Cloud waterproof						
		14:35	Walk	ウォーキング	1.756	—	20'53"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		17:56	Walk	ウォーキング	0.997	—	13'32"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		19:18	Run	ジョグ	—	4.906	30'00"	6'06"	180	91	174	晴れ	19.8	—	—	ロード	5,411	480	124	118	44.8	4.4	フリーラン3.0						
2022/9/29	(木)	5:44	Run	朝ラン	—	4.594	30'00"	6'31"	180	87	174	晴れ	16.2	—	—	芝生、ロード	5,420	476	74	62	44.2	4.5	フリーラン3.0						
		18:45	Run	ジョグ	—	9.918	47'28"	4'47"	178	116	174	晴れ	18.8	—	—	ロード	8,491	739	169	159	48.8	5.0	FreshFoam 1080 v11						
2022/9/30	(金)	6:05	Walk	朝散歩	0.964	—	13'01"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		19:00	Run	帰宅ラン	—	2.668	14'00"	5'14"	176	108	150	晴れ	17.6	—	—	ロード	2,478	185	119	91	48.1	2.8	FUELCORE SONIC						
		19:27	Run	1000mインターバル走 5本 R2' (偶数本は向かい風)	—	15.681	1:25'52"	5'28"	168	106	172	晴れ	16.3	—	—	ロード	14,474	1,296	201	198	45.0	5.0	ハイペリオンテック	3'21"-3'23"-3'19"-3'21"-3'16"					
		21:33	Workout	ワークアウト	—	—	16'44"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2022/10/1	(土)	6:18	Run	朝ラン	—	4.494	30'00"	6'40"	178	85	169	晴れ	15.5	—	—	芝生、ロード	5,366	463	49	73	43.9	4.3	フリーラン3.0						
		15:31	Run	ランニングドリル	—	3.697	30'12"	8'10"	153	78	98	晴れ	24.8	—	—	芝生、ロード	4,652	270	94	101	—	0.6	ライバルアライズ						
2022/10/2	(日)	6:03	Run	ロングジョグ	—	28.415	2:20'00"	4'55"	179	113	152	晴れ	16.5	—	—	ロード	25,120	1,875	262	273	46.6	3.9	FreshFoam 1080 v11						
		17:48	Walk	ウォーキング	1.009	—	14'08"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2022/10/3	(月)	20:13	Run	帰宅ラン	—	2.346	15'12"	6'28"	173	87	164	晴れ	22.8	—	—	ロード	2,656	220	104	102	43.3	3.1	FUELCORE SONIC						
		21:02	Workout	ワークアウト	—	—	17'21"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2022/10/4	(火)	5:58	Walk	朝散歩	0.991	—	14'18"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		20:22	Run	1200mインターバル走 4本 R2'30" 90m流し 3本	—	15.887	1:31'05"	5'44"	165	102	169	雨	19.4	—	—	ロード	15,058	1,311	221	242	45.2	5.0	ハイペリオンテック	4'05"-4'05"-4'06"-4'05" 14"-14"-12"					
		22:31	Workout	ワークアウト	—	—	11'17"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2022/10/5	(水)	20:10	Run	帰宅ラン	—	2.088	14'03"	6'43"	175	82	149	曇り	17.0	—	—	ロード	2,471	177	74	41	38.7	2.5	Cloud waterproof						
		20:33	Run	ジョグ	—	8.073	45'00"	5'34"	177	102	180	曇り	16.0	—	—	ロード	7,974	714	125	131	44.9	5.0	FreshFoam 1080 v11						

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間							
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	週間歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間走行距離 Weekly running distance [km]	月間歩行距離 Monthly walking distance [km]	月間走行距離 Monthly running distance [km]				
2022/10/6	(木)	6:11	Run	朝ラン	—	4.596	30'00"	6'31"	180	86	173	晴れ	17.8	—	—	芝生,ロード	5,406	449	58	93	43.6	4.4	フリーラン3.0		5.160	95.790						
		7:30	Walk	通勤	1.953	—	21'37"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—									
		18:58	Run	ジョグ 40m流し3本	—	8.108	46'23"	5'43"	176	103	171	晴れ	19.0	—	—	ロード	8,184	697	144	170	45.6	5.0	Cloud waterproof									
2022/10/7	(金)	15:46	Walk	ウォーキング	2.216	—	51'52"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	時計止忘れ								
		19:36	Run	8kmペース走 ≤3'50"/km 90m流し3本 (後半向い風)	—	19.544	1:39'01"	5'04"	170	113	162	雨	17.3	—	—	ロード	16,850	1,348	230	282	46.9	5.0	スームフライ3					3'42"-3'45"-3'43"-3'45"-3'48"-3'53"-4'01"-3'40"				
		21:02	Workout	ワークアウト	—	—	13'18"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					体幹				
2022/10/8	(土)	6:38	Run	朝ラン	—	4.565	30'00"	6'34"	177	87	169	晴れ	16.9	—	—	芝生,ロード	5,344	441	96	80	43.5	4.3	フリーラン3.0									
		16:56	Run	ジョグ	—	7.109	45'00"	6'19"	178	90	163	晴れ	18.7	—	—	ロード,土	8,043	641	97	130	44.4	4.8	フリーラン3.0									
2022/10/9	(日)	5:23	Run	ロングジョグ	—	23.474	2:00'00"	5'06"	177	109	176	曇り	15.0	—	—	ロード	21,286	1,823	292	295	45.3	5.0	FreshFoam 1080 v11									
2022/10/10	(月)	11:06	Walk	ウォーキング	0.957	—	13'22"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	上半身								
		16:22	Run	ジョグ	—	7.660	45'00"	5'52"	182	94	173	晴れ	17.8	—	—	芝生,ロード	8,213	693	145	95	44.7	5.0	ライバルフライ2									
		17:28	Workout	ワークアウト	—	—	10'29"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					下半身				
2022/10/11	(火)	19:13	Run	帰宅ラン	—	2.214	14'41"	6'37"	175	86	167	晴れ	12.6	—	—	ロード	2,580	223	90	121	42.8	3.2	FUELCORE SONIC		3'59"-4'02"-4'05"-4'07"-4'05"	下半身						
		19:40	Run	1200mインターバル走 5本 R3(1~3本目までジョグ) 70m流し 1本	—	15.717	1:31'24"	5'48"	167	100	166	晴れ	11.9	—	—	ロード	15,306	1,336	216	255	44.9	5.0	ハイペリオンソニック									
		21:42	Workout	ワークアウト	—	—	11'12"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—									
2022/10/12	(水)	6:21	Run	朝ラン	—	4.274	30'00"	7'01"	177	82	177	晴れ	12.2	—	—	芝生,ロード	5,317	455	58	68	43.5	4.3	フリーラン3.0		4.352	109.526						
		14:15	Walk	ウォーキング	1.018	—	12'44"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—									
		17:17	Run	ジョグ	—	7.658	45'03"	5'52"	180	96	177	晴れ	18.9	—	—	ロード	8,123	693	152	123	44.6	5.0	FreshFoam 1080 v11									
2022/10/13	(木)	6:36	Run	朝ラン	—	4.425	30'00"	6'46"	178	84	184	晴れ	12.1	—	—	芝生,ロード	5,366	471	90	66	43.8	4.9	フリーラン3.0									
		17:03	Run	ジョグ+70m流し1本	—	9.452	45'00"	4'45"	181	116	176	晴れ	19.6	—	—	ロード	8,198	698	148	141	45.5	4.9	FreshFoam 1080 v11									
2022/10/14	(金)	6:32	Walk	朝散歩	1.383	—	17'54"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3'47"-3'49"-3'47"-3'50"-3'44"-3'50"-3'47"-3'46"-3'42"-3'36"	体幹							
		17:40	Run	アップジョグ	—	4.697	31'20"	6'40"	159	93	168	晴れ	19.6	—	—	ロード	5,000	441	109	107	41.9	4.3	FreshFoam 1080 v11									
		18:18	Run	10kmペース走 設定3'50"/km 70m流し3本	—	15.254	1:10'00"	4'35"	180	122	179	晴れ	17.2	—	—	ロード	12,631	1,083	142	156	44.5	5.0	スームフライ3									
		21:02	Workout	ワークアウト	—	—	12'19"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—									
2022/10/15	(土)	6:20	Run	朝ラン	—	6.887	45'00"	6'32"	179	87	172	晴れ	13.3	—	—	芝生,ロード	8,074	656	72	107	44.5	5.0	フリーラン3.0									
2022/10/16	(日)	6:32	Run	ロングジョグ	—	31.288	2:30'00"	4'47"	178	117	181	晴れ	17.5	—	—	ロード	26,843	2,375	312	323	45.5	5.0	FreshFoam 1080 v11									
		16:42	Walk	ウォーキング	0.994	—	14'09"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—									
2022/10/17	(月)	7:33	Walk	通勤	1.895	—	23'01"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	上半身		30.436	460.067					
		19:57	Run	帰宅ラン	—	6.075	41'14"	6'47"	175	84	179	晴れ	18.1	—	—	ロード	7,254	633	153	239	43.7	5.0	FuelCore Sonic									
		21:10	Workout	ワークアウト	—	—	16'31"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—									
2022/10/18	(火)	19:05	Run	帰宅ラン	—	2.145	14'34"	6'47"	175	82	178	曇り	12.9	—	—	ロード	2,566	227	63	42	43.5	3.2	FuelCore Sonic		4'03"-4'03"-4'03"-4'07"-4'05"	下半身						
		19:31	Run	1200mインターバル走 5本 R3(1~4本目までジョグ) 70m流し 3本	—	16.107	1:33'37"	5'48"	169	98	168	雨	13.1	—	—	ロード	15,870	1,353	184	184	44.5	5.0	HyperionTempo									
		21:40	Workout	ワークアウト	—	—	10'55"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—									
2022/10/19	(水)	6:29	Run	朝ラン	—	4.308	30'00"	6'57"	180	81	180	曇り	12.2	—	—	芝生,ロード	5,421	481	62	77	42.8	4.5	Free Run 3.0									

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間			
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]
		19:49	Run	ジョグ	—	7.908	45'00"	5'41"	176	99	174	小雨	12.5	—	—	ロード	7,968	697	135	132	43.8	5.0	FreshFoam 1080 v11					
2022/10/20	(木)	6:17	Run	朝ラン	—	4.559	30'00"	6'34"	178	86	182	晴れ	9.4	—	—	ロード	5,362	482	88	107	42.9	4.8	RivalFly 2					
		14:25	Walk	ウォーキング	0.965	—	13'39"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		17:35	Run	ジョグ+70m流し3本	—	9.390	45'00"	4'47"	181	116	180	晴れ	14.4	—	—	芝生,ロード	8,183	726	94	90	44.6	5.0	Hanzo R					
2022/10/21	(金)	6:43	Walk	朝散歩	1.055	—	13'30"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		20:18	Run	アップジョグ	—	5.291	31'35"	5'58"	163	100	172	晴れ	19.6	—	—	ロード	5,162	459	53	65	42.1	4.3	FreshFoam 1080 v11					
		20:59	Run	12kmペース走 設定3'50"/km 70m流し3本	—	13.619	55'59"	4'06"	182	133	180	晴れ	20.1	—	—	ロード	10,235	916	81	104	43.7	5.0	Zoom Fly3	3'42"-3'50"-3'45"-3'45"-3'48"-3'47"-3'48"-3'47"-3'48"-3'49"-3'49"-3'48"-3'48"-3'40"(Av3'46")				
		22:34	Workout	ワークアウト	—	—	14'42"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/10/22	(土)	7:15	Run	トレイル	—	8.760	1:20'40"	9'12"	168	68	169	晴れ	20.1	—	—	ロード,トレイル	13,813	1,144	446	444	43.8	4.7	RivalFly 2					
2022/10/23	(日)	6:42	Run	朝ラン	—	4.794	30'00"	6'15"	177	90	172	晴れ	13.5	—	—	ロード	5,331	464	88	97	42.6	4.2	FreshFoam 1080 v11					
		7:21	Run	20km モデレート 設定4'15"/km±5"	—	22.052	1:36'53"	4'23"	180	126	180	晴れ	15.0	—	—	ロード	17,521	1,556	193	213	43.5	5.0	Zoom Fly3	Av 4'13"/km				
		10:50	Walk	ウォーキング	0.873	—	10'34"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/10/24	(月)	6:26	Walk	朝散歩	1.440	—	20'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:48	Run	ジョグ	—	5.395	35'00"	6'29"	174	89	170	曇り	9.8	—	—	ロード	6,128	532	86	95	42.6	4.3	FreshFoam 1080 v11					
		21:10	Workout	ワークアウト	—	—	10'23"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/10/25	(火)	6:26	Walk	朝散歩	1.423	—	18'48"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		14:20	Walk	ウォーキング	1.031	—	12'35"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		18:42	Run	1500mインターバル走 4本 R5(Walk) 70m流し3本	—	20.157	2:07'02"	6'18"	158	93	164	小雨	10.7	—	—	ロード	20,111	1,749	290	293	43.3	5.0	HyperionTempo	5'07"-5'04"-5'09"-5'11"				
		21:10	Workout	ワークアウト	—	—	15'58"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/10/26	(水)	6:40	Run	朝ラン	—	4.204	30'00"	7'08"	178	81	173	晴れ	9.2	—	—	芝生,ロード	5,358	449	73	70	41.1	4.3	Free Run 3.0					
		20:23	Run	ジョグ	—	7.270	45'00"	6'11"	175	92	173	晴れ	9.9	—	—	ロード	7,899	678	120	116	42.6	5.0	FreshFoam 1080 v11					
2022/10/27	(木)	6:37	Walk	朝散歩	1.906	—	25'38"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:52	Run	ジョグ	—	9.426	45'01"	4'46"	177	118	185	晴れ	11.8	—	—	ロード	7,979	704	113	109	43.9	5.0	FreshFoam 1080 v11					
2022/10/28	(金)	6:20	Walk	朝散歩	2.406	—	30'17"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		9:40	Walk	ウォーキング	1.006	—	12'14"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		13:39	Walk	ウォーキング	0.877	—	11'14"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		17:58	Run	アップジョグ	—	3.733	24'58"	6'41"	162	89	165	晴れ	16.6	—	—	ロード	4,064	332	58	73	42.6	3.8	FreshFoam 1080 v11					
		18:30	Run	14kmペース走 設定3'50"/km±5" 70m流し3本	—	16.981	1:12'20"	4'15"	182	130	177	晴れ	15.8	—	—	ロード	13,181	1,096	123	138	42.5	5.0	Zoom Fly3	3'48"-3'49"-3'54"-3'49"-3'49"-3'48"-3'50"-3'49"-3'50"-3'46"-3'52"-3'48"-3'50"-3'46"				
		19:48	Run	ダウンジョグ	—	1.008	7'16"	7'12"	176	79	154	晴れ	15.5	—	—	ロード	1,286	97	23	14	40.0	1.9	Free Run 3.0					
		21:00	Workout	ワークアウト	—	—	11'58"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/10/29	(土)	6:53	Run	ジョグ	—	6.754	45'00"	6'39"	179	85	177	晴れ	11.1	—	—	ロード	8,103	679	115	130	42.7	5.0	RivalFly 2					
		16:58	Run	子供S ラン	—	2.309	15'00"	6'29"	179	87	168	晴れ	13.8	—	—	ロード	2,694	222	60	67	41.8	3.3	Free Run 3.0					
2022/10/30	(日)	6:23	Run	ロングジョグ	—	30.111	2:30'00"	4'58"	178	113	179	晴れ	13.0	—	—	ロード	26,789	2,329	283	303	43.1	5.0	FreshFoam 1080 v11					
		14:18	Walk	ウォーキング	3.119	—	37'42"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		17:14	Run	子供S ラン	—	1.362	10'49"	7'56"	173	80	171	晴れ	17.0	—	—	ロード	1,861	142	20	28	—	2.6	FuelCore Sonic					

日時 Date and time		トレーニング																		週間	週間	月間	月間						
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Stride [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps [歩]	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]	
2022/10/31	(月)	6:25	Walk	朝散歩	1.919	—	26'26"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		18:36	Run	ジョグ	—	4.427	30'00"	6'46"	178	83	177	晴れ	12.2	—	—	ロード	5,359	451	96	87	41.3	4.6	Free Run 3.0	上半身					
		21:10	Workout	ワークアウト	—	—	12'07"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/11/1	(火)	6:03	Walk	朝散歩	1.555	—	20'54"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		19:29	Run	ジョグ	—	9.194	45'47"	4'58"	175	114	175	晴れ	13.4	—	—	ロード	8,025	702	120	127	44.5	5.0	FreshFoam 1080 v11						
2022/11/2	(水)	6:34	Walk	朝散歩	1.412	—	19'27"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		9:21	Walk	ウォーキング	0.819	—	33'56"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	時計止忘れ					
		10:25	Walk	ウォーキング	0.788	—	10'46"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	時計止忘れ					
		10:50	Run	アップジョグ	—	4.593	29'18"	6'22"	170	92	170	晴れ	19.8	—	—	ロード	4,991	412	105	107	41.3	4.0	FreshFoam 1080 v11						
		11:27	Run	16kmペース走 設定:3'50"/km±5"	—	18.027	1:11'28"	3'57"	184	137	172	晴れ	20.4	—	—	ロード	13,168	1,066	137	148	44.4	5.0	VaporFly Next %2	3'47"-3'48"-3'46"-3'50"-3'49"-3'49"-3'51"-3'48"-3'45"-3'47"-3'48"-3'44"-3'44"-3'48"-3'44"-3'40"					
		10:25	Walk	ウォーキング	1.966	—	10'46"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	時計止忘れ					
		13:56	Workout	ワークアウト	—	26'59"	11'16"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	下半身					
2022/11/3	(木)	7:09	Run	朝ラン	—	4.389	30'00"	6'50"	178	83	176	晴れ	9.9	—	—	芝生、ロード	5,367	472	59	76	41.5	4.7	Free Run 3.0						
		9:07	Walk	ウォーキング	1.010	—	14'12"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		16:37	Run	30分ジョグ+ドリル	—	6.875	45'00"	6'32"	174	92	170	晴れ	18.4	—	—	芝生、ロード	7,850	660	155	197	42.3	4.4	Pegasus 39						
2022/11/4	(金)	6:29	Run	朝ラン	—	4.214	30'00"	7'07"	179	80	178	晴れ	15.0	—	—	芝生、ロード	5,377	479	69	72	40.9	4.7	Free Run 3.0						
		9:54	Walk	ウォーキング	1.011	—	13'25"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		14:14	Walk	ウォーキング	1.001	—	49'37"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	時計止忘れ					
2022/11/5	(土)	16:40	Run	ジョグ 70m流し3本	—	8.907	45'00"	5'03"	179	110	180	晴れ	12.0	—	—	ロード	8,100	735	111	112	43.2	5.0	FreshFoam 1080 v11						
		16:05	Walk	ウォーキング	1.006	—	14'17"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/11/6	(日)	6:17	Run	5kmアップジョグ+距離走31km 設定:4'20"~4'30"/km	—	36.026	2:42'36"	4'30"	180	123	172	晴れ	9.0	—	—	ロード	29,355	2,571	297	291	43.5	5.0	Zoom Fly3						
2022/11/7	(月)	7:49	Walk	通勤	2.584	—	31'52"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		19:41	Run	帰宅ラン	—	4.505	19'12"	6'28"	175	87	175	晴れ	10.6	—	—	ロード	5,210	457	117	189	41.4	4.1	FuelCore Sonic						
		13:56	Workout	上半身	—	—	13'08"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/11/8	(火)	6:35	Walk	朝散歩	1.544	—	20'42"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		20:41	Run	ジョグ	—	8.132	45'00"	5'32"	173	104	174	晴れ	11.1	—	—	ロード	7,810	696	141	134	42.8	5.0	Pegasus 39						
2022/11/9	(水)	6:16	Run	20分ジョグ+ドリル	—	3.833	30'00"	7'43"	164	79	158	晴れ	9.7	—	—	芝生、ロード	4,939	428	81	109	41.5	3.6	RivalFly 2						
		9:17	Walk	ウォーキング	0.977	—	12'16"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		14:39	Walk	ウォーキング	0.968	—	12'53"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		16:39	Bicycle	自転車 0.852km	—	—	5'28"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		18:21	Run	6kmペース走+1km(R1kmジョグ)+70m流し3本	—	17.028	1:33'42"	5'30"	171	102	172	晴れ	11.9	—	—	ロード	16,114	1,427	228	251	41.7	5.0	HyperionTempo	3'36"-3'37"-3'41"-3'36"-3'37"-3'36", 3'12"					
		20:11	Workout	下半身	—	—	14'42"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/11/10	(木)	6:46	Run	朝ラン	—	4.271	30'00"	7'01"	178	81	182	晴れ	9.5	—	—	芝生、ロード	5,366	467	68	83	40.4	4.8	Free Run 3.0						
		20:43	Run	ジョグ	—	7.256	45'00"	6'12"	173	93	177	晴れ	11.7	—	—	ロード	7,828	699	115	158	41.3	5.0	FreshFoam 1080 v11						
2022/11/11	(金)	6:31	Walk	朝散歩	1.418	—	20'45"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
																								0.000	81.606				

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間			
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps [歩]	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]
		19:28	Run	ジョグ	—	9.118	47'40"	5'13"	174	109	175	晴れ	13.2	—	—	ロード	8,327	742	99	125	42.3	5.0	FreshFoam 1080 v11					
2022/11/12	(土)	6:41	Walk	朝散歩	1.541	—	21'55"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		9:16	Run	アップジョグ	—	4.100	27'46"	6'46"	164	90	172	晴れ	14.9	—	—	ロード	4,558	411	86	84	41.7	4.1	Pegasus 39					
		9:53	Run	12kmペース走 設定:3'50"/km	—	14.022	56'29"	4'01"	183	135	169	晴れ	18.4	—	—	ロード	10,356	844	94	102	43.7	5.0	VaporFly Next %2	3'47"-3'49"-3'49"-3'48"-3'49"-3'49"-3'43"-3'47"-3'43"-3'45"-3'43"-3'42"				
		10:52	Walk	ウォーキング	1.589	—	22'55"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		11:33	Workout	体幹	—	—	13'13"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/11/13	(日)	6:57	Run	トレイル	—	9.341	1:21'08"	8'41"	169	72	132	雨	20.5	86	—	階段、トレイル	13,788	851	479	473	42.2	3.2	Pegasus 39					
2022/11/14	(月)	6:46	Walk	朝散歩	1.448	—	21'13"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			30.214	363.024	
		19:00	Run	ジョグ	—	7.729	45'00"	5'49"	176	97	175	晴れ	10.0	—	—	ロード	7,926	701	109	103	42.2	5.0	Pegasus 39					
		20:25	Workout	上半身	—	—	13'40"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/11/15	(火)	6:40	Run	2kmジョグ+ドリル	—	2.487	20'01"	8'02"	162	76	171	曇り	11.8	—	—	ロード	3,246	258	41	67	3.0	3.0	Free Run 3.0					
		19:09	Run	帰宅ラン	—	2.146	15'20"	7'08"	177	78	182	曇り	14.3	—	—	ロード	2,720	235	81	32	40.8	3.5	FuelCore Sonic					
		19:43	Run	6kmペース+200mlペティション3本 設定:3'40"/km	—	12.039	1:05'02"	5'24"	172	104	173	曇り	14.1	—	—	ロード	11,224	977	132	152	41.3	5.0	HyperionTempo	3'31"-3'35"-3'38"-3'34"-3'39"-3'40"(前半強い風、後半弱い風)、37"-36"-35"				
		21:25	Workout	下半身	—	—	10'29"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/11/16	(水)	6:43	Run	2kmジョグ+ドリル	—	2.446	20'00"	8'10"	162	73	165	晴れ	14.6	—	—	ロード、芝生	3,254	289	45	45	39.3	3.4	RivalFly 2					
		20:39	Run	ジョグ	—	5.146	30'00"	5'49"	174	99	174	晴れ	11.2	—	—	ロード	5,233	470	90	120	42.2	4.1	Pegasus 39					
2022/11/17	(木)	19:04	Run	ジョグ	—	9.246	45'00"	4'52"	176	116	176	晴れ	9.1	—	—	ロード	7,939	736	114	141	42.2	5.0	FreshFoam 1080 v11	1.448	95.072			
2022/11/18	(金)	6:29	Run	2kmジョグ+ドリル	—	2.824	20'00"	7'04"	162	85	169	晴れ	6.2	—	—	ロード、芝生	3,248	298	71	84	41.0	3.3	RivalFly 2					
		16:35	Run	アップジョグ	—	4.324	28'42"	6'38"	165	89	168	晴れ	11.6	—	—	ロード	4,750	429	66	85	42.1	3.8	Pegasus 39					
		17:13	Run	10kmペース走 設定:3'45"/km±5"	—	12.908	52'46"	4'05"	183	134	182	晴れ	11.6	—	—	ロード	9,671	866	95	86	42.0	5.0	VaporFly Next %2	3'42"-3'44"-3'45"-3'44"-3'46"-3'40"-3'44"-3'40"-3'38"-3'33"				
		18:07	Run	ダウンジョグ	—	1.344	6'10"	4'35"	178	118	181	晴れ	10.2	—	—	ロード	1,104	98	8	35	—	2.2	Free Run 3.0					
2022/11/19	(土)	6:38	Run	朝ラン	—	7.064	45'00"	6'22"	176	90	168	晴れ	6.3	—	—	ロード、芝生	7,957	715	146	142	41.7	5.0	Pegasus 39					
2022/11/20	(日)	7:20	Run	ロングジョグ	—	25.369	2:00'00"	4'43"	179	118	179	晴れ	9.0	80	—	ロード、芝生	21,565	1,964	228	250	42.6	5.0	FreshFoam 1080 v11					
2022/11/21	(月)	6:32	Walk	朝散歩	1.441	—	20'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		18:35	Run	ジョグ	—	5.019	30'03"	5'59"	175	95	175	晴れ	11.7	—	—	ロード	5,283	487	86	82	42.4	4.5	Pegasus 39					
		19:27	Workout	上半身	—	—	10'53"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/11/22	(火)	6:26	Run	2kmジョグ+ドリル	—	2.634	20'00"	7'35"	164	81	163	晴れ	9.9	—	—	ロード	3,303	292	88	75	38.6	3.3	RivalFly 2					
		17:20	Run	6kmペース 設定:3'45"/km(向い風)	—	15.086	1:12'17"	4'47"	180	115	181	曇り	15.3	—	—	ロード	13,092	1,202	159	162	42.4	5.0	HyperionTempo	3'45"-3'47"-3'45"-3'46"-3'46"-3'47"				
		19:27	Workout	下半身	—	—	10'55"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2022/11/23	(水)	10:54	Run	ジョグ	—	8.209	45'00"	5'28"	181	102	184	雨	13.6	—	—	ロード	8,169	742	107	120	42.3	5.0	Cloud waterproof					
		16:51	Run	2kmジョグ+ドリル	—	2.652	20'00"	7'32"	168	82	176	曇り	14.1	—	—	ロード	3,379	303	50	100	41.1	3.6	RivalFly 2					
2022/11/24	(木)	19:52	Run	ジョグ	—	9.372	45'45"	4'52"	176	116	176	晴れ	12.2	—	—	ロード	8,062	731	121	147	42.6	5.0	Pegasus 39					

日時 Date and time		トレーニング																			週間	週間	月間	月間					
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps [歩]	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]	
2022/11/25	(金)	16:29	Run	アップジョグ	—	3.843	24'20"	6'19"	169	92	165	晴れ	14.0	—	—	ロード	4,118	365	48	75	41.3	3.9	FreshFoam 1080 v11						
		17:00	Run	8kmペース走 設定:3'45"/km±5"	—	10.445	44'38"	4'16"	180	129	183	晴れ	11.4	—	—	ロード	8,079	743	90	113	41.4	5.0	VaporFly Next %2	3'39"-3'45"-3'41"-3'42"-3'42"-3'41"-3'44"-3'40"					
		17:47	Run	ダウンジョグ	—	1.347	7'57"	5'54"	181	93	159	晴れ	10.5	—	—	ロード	1,449	117	3	36	39.3	2.3	Free Run 3.0						
		18:05	Workout	下半身	—	—	5'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/11/26	(土)	7:00	Walk	朝散歩	2.397	—	31'13"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		16:59	Run	ジョグ	—	4.588	30'00"	6'32"	182	86	182	晴れ	16.7	—	—	ロード	5,481	490	86	122	40.8	4.7	Free Run 3.0						
2022/11/27	(日)	7:38	Run	5kmアップジョグ+5kmモデレード(4'15"/km±5")+5kmペース(4'00"/km±5")	—	16.775	1:21'15"	4'50"	181	115	181	晴れ	10.0	72	—	ロード	14,728	1,346	161	177	41.5	5.0	Zoom Fly3						
2022/11/28	(月)	6:48	Walk	朝散歩	1.835	—	23'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/11/29	(火)	19:10	Run	30分ジョグ+ドリル+W3本	—	6.700	45'00"	6'43"	164	90	164	雨	16.2	—	トンネル	7,386	646	29	20	41.9	4.2	Pegasus 39							
		20:26	Workout	上半身	—	—	11'01"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/11/30	(水)	7:16	Walk	朝散歩	1.904	—	24'37"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		1:04	Run	30分ジョグ+200mlペライソ3本	—	7.451	45'00"	6'02"	170	95	172	小雨	11.0	66	—	ロード	7,667	685	83	82	41.9	4.8	HyperionTempo	35"-34"-36"					
2022/12/1	(木)	20:24	Run	5kmペース走	—	9.485	45'00"	4'44"	180	117	181	曇り	7.4	—	—	ロード	8,108	731	116	118	41.4	5.0	HyperionTempo	3'54"-3'51"-3'51"-3'53"-3'51"	6.080	71.144			
2022/12/2	(金)	19:06	Run	ジョグ	—	5.420	30'00"	5'32"	177	102	169	晴れ	6.2	—	—	ロード	5,331	474	50	55	41.9	4.2	FreshFoam 1080 v11						
2022/12/3	(土)	7:49	Walk	朝散歩	2.341	—	32'02"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/12/4	(日)	8:30	Run	マラソン大会	—	42.088	2:53'03"	4'06"	181	134	180	曇り	12.0	62	—	ロード	31,404	2,798	307	316	42.7	5.0	VaporFly Next %2						
2022/12/5	(月)																												
2022/12/6	(火)																												
2022/12/7	(水)	17:55	Workout	上半身	—	—	11'21"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/12/8	(木)																								0.000	14.089			
2022/12/9	(金)																												
2022/12/10	(土)	6:57	Run	朝ラン	—	6.989	45'00"	6'26"	176	89	174	晴れ	3.8	—	—	ロード	7,962	689	115	97	42.1	5.0	Pegasus 39						
2022/12/11	(日)	7:29	Run	朝ラン	—	7.100	45'00"	6'20"	179	89	180	小雨	9.0	78	—	ロード	8,098	724	118	122	41.8	5.0	FreshFoam 1080 v11						

日時 Date and time			トレーニング																		週間	週間	月間	月間					
日 Day	曜日 Day of week	スタート時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	時間 Time	平均ペース Average pace ["/km]	ピッチ Pitch [spm]	ストライド Side [cm]	心拍数 Heart rate [bpm]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	歩数 Number of steps [歩]	消費カロリー Calories burned [kcal]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	効果 Effect	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]	
		19:26	Run	ジョグ	—	8.375	45'00"	5'22"	176	105	171	曇り	5.2	—	1.6	ロード	7,944	673	161	225	42.7	4.9	FreshFoam 1080 v11						
2022/12/27	(火)	7:05	Run	朝ラン	—	3.026	20'00"	6'36"	176	86	168	晴れ	3.3	70	2.6	ロード	3,540	292	74	81	41.5	3.4	RivalFly 2						
		20:02	Run	5kmジョグ+トマリ+260mヒル走10本	—	11.177	1:06'58"	5'59"	173	99	180	晴れ	7.6	72	1.1	ロード	11,634	1,018	264	202	41.3	5.0	HyperionTempo	58"-58"-58"-56"-56"-55"-54"-55"-54"-52"					
		21:28	Workout	下半身+体幹	—	—	13'56"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/12/28	(水)	7:18	Run	朝ラン	—	4.802	30'00"	6'14"	177	91	173	晴れ	5.4	80	2.8	芝生、ロード	5,329	451	96	113	41.2	4.2	Pegasus 39 Shield						
		17:54	Walk	帰宅	2.154	—	24'36"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic						
		18:58	Run	ジョグ	—	8.163	45'00"	5'30"	174	103	172	晴れ	8.2	72	4.9	ロード	7,864	649	143	169	41.6	4.7	FreshFoam 1080 v11						
2022/12/29	(木)	7:43	Run	朝ラン	—	4.779	30'00"	6'16"	176	92	177	曇り	7.4	64	4.6	芝生、ロード	5,295	436	82	122	41.4	4.2	Pegasus 39 Shield						
		16:43	Run	ジョグ	—	8.666	45'00"	5'11"	174	110	173	晴れ	6.6	62	4.7	芝生、ロード	7,856	647	103	113	42.5	4.8	Pegasus 39						
2022/12/30	(金)	6:56	Walk	朝散歩	2.375	—	30'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic						
		17:05	Run	5kmジョグ+トマリ+260mヒル走10本	—	11.386	1:13'06"	6'25"	171	93	168	小雨	7.0	64	2.8	ロード	12,537	1,062	231	229	41.3	5.0	RivalFly 2	58"-59"-59"-58"-58"-56"-57"-58"-56"-56"-56"					
		18:49	Workout	体幹	—	—	23'20"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2022/12/31	(土)	7:46	Walk	朝散歩	2.345	—	30'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic						
		12:40	Walk	ウォーキング	2.38	—	30'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic						
		16:35	Run	ジョグ	—	7.692	45'00"	5'51"	180	96	181	晴れ	6.4	62	6.0	芝生、ロード	8,125	711	100	137	41.6	5.0	Free Run 5.0						

9.254

68.066