日時 Date and time			トレーニング																								週間 歩行距離 Weekly walking distance 【km】	週間 走行距離 Weekly running distance 【km】
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】	心拍数 Heart rate 【bpm】	時間 Time	平均ﾍﾟｰｽ Average pace 【/km】	消費ｶﾛﾘｰ Calories burned 【kcal】	効果 Effect	有酸素 aerobic	無酸素 anoxic	運動負荷 exercise load	ﾋﾟｯﾁ Pitch 【spm】	ｽﾗｲﾄﾞ Slide 【cm】	累計上昇高度 Altitude climbed 【m】	累計下降高度 Cumulative descent altitude 【m】	天候 Weather	温度 Temperature 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	ｼｭｰｽﾞ Shoes	ﾒﾓ Memo		
2023/12/11	（月）	6:49	Run	朝ﾗﾝ	—	5.88	120	32'04"	5'27"	364	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.2	0.0	39	178	103	77	89	曇り	13.8	—	5.4	ﾛｰﾄﾞ	Free Run 5.0			
		19:31	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT 2ｾｯﾄ	—	—	—	8'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2023/12/12	（火）	19:45	Run	帰宅ﾗﾝ+ｼﾞｮｸﾞ+WS3本	—	8.82	127	47'57"	5'26"	558	ﾍﾞｰｽ	2.6	1.9	81	173	104	181	182	雨	11.5	—	3.6	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39 Shield			
2023/12/13	（水）	6:41	Run	朝ﾗﾝ	—	4.52	123	26'10"	5'47"	296	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.1	0.0	33	178	97	70	77	曇り	7.9	—	2.4	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3			
		20:36	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	9.69	129	48'12"	4'58"	603	ﾍﾞｰｽ	2.9	0.0	73	176	114	100	110	曇り	6.3	—	1.6	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39			
2023/12/14	（木）	6:43	Run	朝ﾗﾝ	—	5.03	154	29'23"	5'50"	408	ﾃﾝﾎﾟ	3.1	0.0	85	177	96	86	89	曇り	7.4	—	3.0	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3			
		7:54	Walk	通勤	4.13	—	—	42'13"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		19:22	Run	帰宅ﾗﾝ+ｼﾞｮｸﾞ+WS3本	—	8.85	124	48'40"	5'53"	546	ﾍﾞｰｽ	2.4	1.9	73	174	101	131	145	曇り	12.1	—	2.4	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39		6.78	59.75
		20:37	Workout	体幹	—	—	—	13'31"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2023/12/15	（金）	6:43	Run	朝ﾗﾝ	—	4.46	113	27'45"	6'13"	278	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.8	0.0	23	178	90	78	89	曇り	15.2	—	3.7	ﾛｰﾄﾞ	Free Run 5.0			
		7:59	Walk	通勤	2.65	—	—	28'12"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3			
		19:40	Run	帰宅ﾗﾝ	—	4.39	113	26'33"	6'03"	259	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.7	0.0	22	173	90	80	88	雨	13.4	—	3.5	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3			
2023/12/16	（土）	8:02	Run	260mﾋﾙ走 5本本	—	8.11	122	51'29"	6'21"	557	ﾃﾝﾎﾟ	2.7	2.0	89	157	95	145	152	雨	12.4	—	2.4	ﾛｰﾄﾞ	HyperionTempo	56"2-57"7-57"9-55"5-56"8		
2023/12/17	（日）																										