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		
2023/12/18	（月）	6:57	Run	朝ﾗﾝ	—	5.03	116	30'13''	6'00''	324	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.0	0.0	27	177	94	92	91	晴れ	5.1	—	3.5	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3			
		7:57	Walk	通勤	2.58	—	—	25'48''	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3			
		20:23	Run	帰宅ﾗﾝ	—	4.34	118	26'20''	6'04''	287	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.9	0.0	25	174	91	79	84	曇り	4.9	—	4.2	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3			
		20:57	Run	200m×10本	—	6.23	137	39'58''	6'25''	498	無酸素能力	3.0	3.1	171	164	92	43	56	雪	5.0	—	3.5	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus Turbo NN	34''3-34''2-33''7-33''7-33''0-32''8-32''7-32''5-32''5-31''3		
2023/12/19	（火）	10:35	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	11.76	124	1:01:59	5'16''	755	ﾍﾞｰｽ	2.9	0.0	75	181	104	78	85	晴れ	6.0	—	3.4	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3			
		18:46	Workout	体幹	—	—	—	13:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2023/12/20	（水）	21:28	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT　3セット	—	—	—	15:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2023/12/21	（木）																									4.47	51.62
2023/12/22	（金）	7:03	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	10.38	142	49:22	4:45	689	ﾍﾞｰｽ	3.4	0.0	122	183	115	104	106	晴れ	-0.6	—	1.6	ﾛｰﾄﾞ	Cloud waterproof			
2023/12/23	（土）	5:58	Run	朝ﾗﾝ	—	3.77	115	24:15	6:26	258	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.0	0.2	29	150	99	7	8	晴れ	1.3	—	1.9	ﾛｰﾄﾞ	Cloud waterproof	56.0-53.1-52.0-52.7-53.4		
		12:38	Walk	ｳｫｰｷﾝｸﾞ	1.89	—	—	24:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
		16:47	Run	260mヒル走　5本本	—	10.11	117	1:09:14	6:51	663	ﾍﾞｰｽ	2.5	2.3	94	163	87	180	187	曇り	2.8	—	6.0	ﾛｰﾄﾞ	HyperionTempo			
		18:16	Workout	筋ﾄﾚ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2023/12/24	（日）																										