

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間				
日	曜日	スタート時間	種類	内容	歩行距離	走行距離	心拍数	時間	平均ペース	消費カロリー	効果	有酸素	無酸素	運動負荷	ヒッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天気	温度	湿度	風速	場所	シューズ	メモ	歩行距離	走行距離	
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [/km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Weekly walking distance [km]	Weekly running distance [km]	
2023/12/25	(月)	21:11	Run	ジョグ	—	10.50	133	50:05	4:46	656	ペース	3.1	0.0	93	177	117	74	75	晴れ	6.0	0	2.7	ロード	Pegasus 39				
2023/12/26	(火)	18:51	Workout	上半身	—	—	—	10:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/12/27	(水)	6:45	Run	朝ラン	—	5:07	111	34:03	6:43	333	リカバリー	1.6	0.0	21	177	84	75	88	晴れ	6.3	—	0.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 3				
		15:56	Run	11kmペース走 設定4分00秒/km	—	17:97	153	1:22:39	4:36	1,223	VO2Max	5.0	1.0	347	182	118	120	130	晴れ	9.1	—	0.7	ロード	Pegasus Turbo NN	3:50.3-3:54.0-3:51.6-3:53.3-3:52.2-3:55.0-3:57.3-3:46.5-3:47.4-3:55.4-3:53.7			
2023/12/28	(木)	7:18	Run	朝ラン	—	5:57	111	35:24	6:21	348	リカバリー	1.9	0.0	25	178	88	82	92	晴れ	2.8	—	3.8	ロード、芝生	Free Run 5.0				
		16:32	Run	ジョグ	—	9:68	133	49:25	5:06	611	ペース	2.9	0.0	72	180	108	88	94	小雨	10.3	—	2.7	ロード	Pegasus 39		0.00	99.26	
2023/12/29	(金)	7:17	Run	朝ラン	—	5:02	115	32:38	6:30	326	リカバリー	1.7	0.0	22	177	86	76	86	晴れ	9.1	—	0.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 3				
		16:39	Run	200m×5本	—	10:26	122	1:07:04	6:32	653	無酸素能力	2.5	2.7	118	163	90	143	156	晴れ	8.5	—	0.4	ロード	HyperionTempo	33.3-32.8-31.8-31.7-32.8			
		18:07	Workout	全身	—	—	—	14:49	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/12/30	(土)	7:23	Run	朝日山	—	9:08	126	1:12:15	7:58	750	ペース	2.9	0.0	72	164	81	430	439	晴れ	3.9	—	4.6	トレイル	Pegasus 39 Shield				
2023/12/31	(日)	7:09	Run	ロングジョグ	—	26:11	138	2:07:49	4:54	1,708	ペース	4.1	0.0	186	179	114	124	129	雨	7.5	94	1.0	ロード、芝生	React Infinity Run Flyknit 3				