

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]	心拍数 Heart rate [bpm]	時間 Time	平均ペース Average pace [/km]	消費カロリー Calories burned [kcal]	効果 Effect	有酸素 aerobic	無酸素 anaerobic	運動負荷 exercise load	ピッチ Pitch [spm]	スライド Slide [cm]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	天気 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	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]		
2023/12/4	(月)	7:44	Walk	通勤	2.57	—	—	30'07"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		20:29	Walk	帰宅	2.54	—	—	30'30"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/12/5	(火)	7:44	Walk	通勤	2.59	—	—	29'51"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		20:10	Walk	帰宅	2.55	—	—	31'11"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/12/6	(水)	7:18	Walk	通勤	2.56	—	—	28'39"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		20:12	Walk	帰宅	2.27	—	—	27'33"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/12/7	(木)	7:43	Walk	通勤	2.62	—	—	29'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	—	—	—	—	—	—	
		19:45	Walk	帰宅	2.50	—	—	30'58"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	—	—	—	—	—		
2023/12/8	(金)																														
2023/12/9	(土)	6:59	Run	朝ラン	—	10.33	130	55'49"	5'24"	668	ペース	2.9	0.0	77.0	175	104	158	161	晴れ	14.6	—	1.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	—	—	—	—	—	—	
		16:58	Walk	ウォーキング	2.42	—	—	29'13"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Free Run 5.0	—	—	—	—	—	—	
		18:10	Workout	上半身	—	—	—	10'04"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2023/12/10	(日)	6:55	Run	朝ラン	—	17.99	134	1:27'53"	4'53"	1,155	ペース	3.5	0.0	131.0	182	112	121	130	晴れ	11.4	—	3.7	ロード	Pegasus 39	—	—	—	—	—	—	