

日時 Date and time			トレーニング																				月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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	ヒッチ 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】	天候 Weather	温度 Temperature 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo
2023/12/1	(金)	12:45	Run	ジョグ	—	8.56	131	45'01"	5'15"	549	ペース	2.9	0.0	60	178	106	125	133	晴れ	8.8	—	6.2	ロード	Pegasus 39	
2023/12/2	(土)	9:56	Run	ジョグ	—	3.44	123	20'17"	5'54"	230	リカバリー	2.1	0.0	28	181	93	40	51	晴れ	10.3	—	4.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/12/3	(日)	8:30	Run	松江城マラソン	—	42.55	157	2:56'30"	4'09"	2,689	ハード	5.0	0.0	456	184	130	211	212	曇	11.5	63	5.0	ロード	VaporFly Next %2	2時間56分25秒(ネットタイム2時間56分16秒)
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	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	182	112	121	130	晴れ	11.4	—	3.7	ロード	Pegasus 39	
2023/12/11	(月)	6:49	Run	朝ラン	—	5.88	120	32'04"	5'27"	364	リカバリー	2.2	0.0	39	178	103	77	89	曇り	13.8	—	5.4	ロード	Free Run 5.0	
		19:31	Workout	タバタ式HIIT 2セット	—	—	—	8'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/12/12	(火)	19:45	Run	帰宅ラン+ジョグ+WS3本	—	8.82	127	47'57"	5'26"	558	ペース	2.6	1.9	81	173	104	181	182	雨	11.5	—	3.6	ロード	Pegasus 39 Shield	
2023/12/13	(水)	6:41	Run	朝ラン	—	4.52	123	26'10"	5'47"	296	リカバリー	2.1	0.0	33	178	97	70	77	曇り	7.9	—	2.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
		20:36	Run	ジョグ	—	9.69	129	48'12"	4'58"	603	ペース	2.9	0.0	73	176	114	100	110	曇り	6.3	—	1.6	ロード	Pegasus 39	
2023/12/14	(木)	6:43	Run	朝ラン	—	5.03	154	29'23"	5'50"	408	テンポ	3.1	0.0	85	177	96	86	89	曇り	7.4	—	3.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
		7:54	Walk	通勤	4.13	—	—	42'13"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		19:22	Run	帰宅ラン+ジョグ+WS3本	—	8.85	124	48'40"	5'53"	546	ペース	2.4	1.9	73	174	101	131	145	曇り	12.1	—	2.4	ロード	Pegasus 39	
		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	リカバリー	1.8	0.0	23	178	90	78	89	曇り	15.2	—	3.7	ロード	Free Run 5.0	
		7:59	Walk	通勤	2.65	—	—	28'12"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3	

日時 Date and time			トレーニング																				月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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	ヒッチ 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 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo
		19:40	Run	帰宅ラン	—	4.39	113	26'33"	6'03"	259	リカバリー	1.7	0.0	22	173	90	80	88	雨	13.4	—	3.5	ロード	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	ランポ	2.7	2.0	89	157	95	145	152	雨	12.4	—	2.4	ロード	HyperionTempo	56'2"-57'7"-57'9"-55'5"-56'8"
2023/12/17	(日)																								
2023/12/18	(月)	6:57 7:57 20:23 20:57	Run Walk Run Run	朝ラン 通勤 帰宅ラン 200m×10本	— 2.58 — —	5.03 — 4.34 6.23	116 — 118 137	30'13" 25'48" 26'20" 39'58"	6'00" — 6'04" 6'25"	324 — 287 498	リカバリー — リカバリー 無酸素能力	2.0 — 1.9 3.0	0.0 — 0.0 3.1	27 — 25 171	177 — 174 164	94 — 91 92	92 — 79 43	91 — 84 56	晴れ — 曇り 雪	5.1 — 4.9 5.0	— — — —	3.5 — 4.2 3.5	ロード — ロード ロード	React Infinity Run Flyknit 3 React Infinity Run Flyknit 3 React Infinity Run Flyknit 3 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 18:46	Run Workout	ジョグ 体幹	— —	11.76 —	124 —	1:01:59 13:24	5'16" —	755 —	ベース —	2.9 —	0.0 —	75 —	181 —	104 —	78 —	85 —	晴れ —	6.0 —	— —	3.4 —	ロード —	React Infinity Run Flyknit 3 —	
2023/12/20	(水)	21:28	Workout	ハマツ式HIT 3セット	—	—	—	15:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2023/12/21	(木)																								
2023/12/22	(金)	7:03	Run	ジョグ	—	10.38	142	49:22	4:45	689	ベース	3.4	0.0	122	183	115	104	106	晴れ	-0.6	—	1.6	ロード	Cloud waterproof	
2023/12/23	(土)	5:58 12:38 16:47 18:16	Run Walk Run Workout	朝ラン ウォーキング 260mヒル走 5本本 筋トレ	— 1.89 — —	3.77 — 10.11 —	115 — 117 —	24:15 24:33 1:09:14 —	6:26 — 6:51 —	258 — 663 —	リカバリー — ベース —	2.0 — 2.5 —	0.2 — 2.3 —	29 — 94 —	150 — 163 —	99 — 87 —	7 — 180 —	8 — 187 —	晴れ — 曇り —	1.3 — 2.8 —	— — — —	1.9 — 6.0 —	ロード — ロード —	Cloud waterproof Cloud waterproof HyperionTempo —	56.0-53.1-52.0-52.7-53.4
2023/12/24	(日)	15:47	Walk	帰宅	2.11	—	—	22:36	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/12/25	(月)	21:11	Run	ジョグ	—	10.50	133	50:05	4:46	656	ベース	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 15:56	Run Run	朝ラン 11kmペース走 設定4分00秒/km	— —	5.07 17.97	111 153	34:03 1:22:39	6:43 4:36	333 1,223	リカバリー VO2Max	1.6 5.0	0.0 1.0	21 347	177 182	84 118	75 120	88 130	晴れ 晴れ	6.3 9.1	— —	0.9 0.7	ロード ロード	React Infinity Run Flyknit 3 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 16:32	Run Run	朝ラン ジョグ	— —	5.57 9.68	111 133	35:24 49:25	6:21 5:06	348 611	リカバリー ベース	1.9 2.9	0.0 0.0	25 72	178 180	88 108	82 88	92 94	晴れ 小雨	2.8 10.3	— —	3.8 2.7	ロード、芝生 ロード	Free Run 5.0 Pegasus 39	
2023/12/29	(金)	7:17 16:39	Run Run	朝ラン 200m×5本	— —	5.02 10.26	115 122	32:38 1:07:04	6:30 6:32	326 653	リカバリー 無酸素能力	1.7 2.5	0.0 2.7	22 118	177 163	86 90	76 143	86 156	晴れ 晴れ	9.1 8.5	— —	0.9 0.4	ロード ロード	React Infinity Run Flyknit 3 HyperionTempo	33.3-32.8-31.8-31.7-32.8

35.98 293.50

日時 Date and time		トレーニング																				月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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 anoxic	運動負荷 exercise load	ヒッチ 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】	天候 Weather	温度 Temperature 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	
		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	ハイル	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		