

日時 Date and time			トレーニング																							週間	週間	月間	月間			
日	曜日	スタート時間	種類	内容	歩行距離	走行距離	時間	平均ペース	ピッチ	ストライド	心拍数	天候	温度	湿度	風速	場所	歩数	消費カロリー	累計上昇高度	累計下降高度	Vo2max	有酸素	無酸素	運動負荷	効果	シューズ	メモ	歩行距離	走行距離	歩行距離	走行距離	
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance	running distance	Time	Average pace	Pitch	Stride	Heart rate	Weather	Temperature	Humidity	Wind Speed	Place	Number of steps	Calories burned	Altitude climbed	Cumulative descent altitude	【ml/kg/min】	aerobic	anaerobic	exercise load	Effect	Shoes	Memo	Weekly walking distance	Weekly running distance	Monthly walking distance	Monthly running distance	
2023/11/27	(月)	6:38	Run	朝ラン	—	3.71	23'58"	6'28"	177	87	112	曇り	12.2	—	1.2	芝生、D-ド	—	208	37	43	—	1.4	0.0	16.0	リカバリー	Free Run 5.0						
		16:24	Run	ジョグ	—	7.21	39'04"	5'24"	180	102	133	曇り	16.6	—	1.3	D-ド	—	493	84	97	—	2.7	0.0	57.0	へー入	React Infinity Run Flyknit 3						
2023/11/28	(火)	7:51	Walk	通勤	2.550	—	26'01"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3						
		20:45	Run	帰宅ラン	—	4.31	28'04"	6'31"	175	84	121	小雨	10.4	—	5.1	D-ド	—	287	80	88	—	2.0	0.0	23.0	リカバリー	React Infinity Run Flyknit 3						
2023/11/29	(水)	7:53	Workout	かんづ式HIT	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:12	Workout	上半身	—	—	7'20"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:29	Run	260mヒル走 5本本	—	7.93	50'24"	6'21"	160	93	118	曇り	10.7	—	7.1	D-ド	—	531	161	171	—	3.0	1.9	87.0	へー入	HyperionTempo	575"-59'0"-58'2"-55'7"-53'8"			18.995	382.413	
2023/11/30	(木)	19:30	Run	帰宅ラン	—	2.15	13'48"	6'24"	172	82	121	小雨	5.3	—	1.4	D-ド	—	148	70	23	—	1.6	0.0	17.0	リカバリー	Pegasus 39		2.55	88.01			
		20:06	Run	6km間接走	—	8.15	35'58"	4'25"	181	125	143	曇	5.7	—	3.0	D-ド	—	501	79	82	—	3.7	0.0	124.0	VO2Max	VaporFly Next %2	3'42"-3'39"-3'39"-3'37"-3'38"-3'40"					
2023/12/1	(金)	12:45	Run	ジョグ	—	8.56	45'01"	5'15"	178	106	131	晴れ	8.8	—	6.2	D-ド	—	549	125	133	—	2.9	0.0	60.0	へー入	Pegasus 39						
2023/12/2	(土)	9:56	Run	ジョグ	—	3.44	20'17"	5'54"	181	93	123	晴れ	10.3	—	4.3	D-ド	—	230	40	51	—	2.1	0.0	28.0	リカバリー	React Infinity Run Flyknit 3						
2023/12/3	(日)	8:30	Run	松江城マラン	—	42.55	2:56'30"	4'09"	184	130	157	曇	11.5	63	5.0	D-ド	—	2,889	211	212	—	5.0	0.0	456.0	ハート	VaporFly Next %2	2時間56分25秒(ネットタイム2時間56分16秒)					