

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	
2023/1/1	(日)	11:04	Run	ジョグ	—	18.374	179	1:30:00"	4:53"	1,420	5.0				181	113	250	247	曇り	8.5	58	7.0	芝生,ロード	Pegasus 39		
2023/1/2	(月)	8:10	Walk	朝散歩	2.417	—	—	31'39"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic		
		17:13	Workout	上半身	—	—	—	15'04"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2023/1/3	(火)	6:48	Walk	朝散歩	2.369	—	—	30'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic	
		12:56	Walk	ウォーキング	2.416	—	—	30'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic	
		6:48	Walk	ウォーキング	2.357	—	—	30'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic	
2023/1/4	(水)	18:00	Run	ジョグ	—	8.952	172	45'00"	5'01"	678	4.9				175	113	135	244	曇り	6.7	60	4.4	ロード	FreshFoam 1080 v11		
2023/1/5	(木)	6:48	Walk	朝散歩	2.382	—	—	30'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic	
		20:25	Run	アップジョグ	—	4.326	175	22'37"	5'13"	341	3.8				175	109	57	134	曇り	7.5	—	3.3	ロード	FreshFoam 1080 v11		
		20:53	Run	ドリル+260m走10本	—	6.270	172	43'05"	6'52"	624	4.9				166	89	117	112	曇り	7.2	—	3.0	ロード	RivalFly 2	56"-59"-57"-56"-56"-55"-55"-56"-56"-58"	
		21:51	Workout	体幹+下半身	—	—	—	10'04"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2023/1/6	(金)	7:32	Walk	通勤	2.526	—	—	27'38"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		20:31	Run	帰宅ラン	—	2.451	167	15'11"	6'11"	213	3.1				173	91	48	101	晴れ	4.2	—	2.0	ロード	FuelCore Sonic		
		21:09	Run	ジョグ	—	8.757	172	45'00"	5'08"	650	5.0				175	111	132	169	晴れ	4.2	—	2.0	ロード	FreshFoam 1080 v11		
2023/1/7	(土)	10:44	Run	ジョグ	—	2.789	130	15'00"	5'22"	149	2.0				175	108	44	31	大雨	5.6	86	4.2	芝生,ロード	Pegasus 39 Shield		
2023/1/8	(日)	7:35	Run	朝ラン	—	2.999	166	20'00"	6'40"	284	3.5				176	87	49	67	曇り	7.0	70	2.0	芝生,ロード	Cloud waterproof		
		16:46	Run	ジョグ	—	8.205	175	45'00"	5'29"	676	5.0				175	104	91	107	晴れ	8.5	62	5.0	芝生,ロード	Pegasus 39 Shield		
		17:49	Workout	上半身+体幹	—	—	—	15'16"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2023/1/9	(月)	7:30	Run	朝ラン	—	5.054	171	30'00"	5'56"	438	3.9				176	98	115	131	晴れ	9.1	—	4.0	ロード	FreshFoam 1080 v11		
		8:51	Walk	通勤	2.509	—	—	28'18"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		17:54	Walk	帰宅	2.503	—	—	26'43"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
2023/1/10	(火)	7:29	Workout	タバ式HIT(ハローベンチ等)	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		7:46	Walk	通勤	4.332	—	—	46'16"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		20:35	Run	帰宅ラン	—	4.179	123	25'34"	6'07"	245	2.1				174	92	121	130	晴れ	-0.3	74	1.4	ロード	FuelCore Sonic		
		21:13	Run	200m レベティオン 10本	—	5.528	122	36'28"	6'35"	344	2.0				173	83	88	101	晴れ	-0.3	74	1.4	ロード	HyperionTempo	34"-34"-34"-33"-33"-33"-33"-32"-32"-30"	
		22:12	Workout	体幹+下半身	—	—	—	13'39"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/1/11	(水)	21:26	Run	ジョグ	—	4.214	155	30'00"	7'07"	402	3.5				162	89	79	95	晴れ	4.5	78	2.7	ロード	Free Run 5.0		
2023/1/12	(木)	21:29	Run	ジョグ	—	9.400	178	45'00"	4'47"	679	5.0				177	117	270	267	晴れ	8.1	—	1.4	ロード	Pegasus 39		

日時 Date and time		トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	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
2023/1/13	(金)	22:39	Run	帰宅ラン	—	2.160	119	13'24"	6'12"	129	1.1				172	88	105	128	曇り	15.0	—	1.1	ロード	Cloud waterproof	
2023/1/14	(土)	7:03	Walk	朝散歩	1.865	—	—	24'51"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	56"-55"-53"-54"-54"
		10:40	Run	260mヒル走5本	—	6.889	114	45'00"	6'31"	379	1.3				170	92	178	144	雨	13.8	92	0.8	ロード	RivalFly 2	
		18:41	Workout	全身	—	—	—	20'48"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/1/15	(日)	7:28	Run	トレイル	—	8.431	139	1:09'07"	8'11"	701	3.6				170	79	450	435	雨	8.5	90	2.0	トレイル	Pegasus 39 Shield	
2023/1/16	(月)	7:48	Walk	通勤	2.495	—	—	28'22"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		21:00	Run	帰宅ラン	—	4.513	157	23'32"	5'12"	320	3.4				176	107	123	165	小雨	4.9	—	1.8	ロード	Cloud waterproof	
		21:37	Workout	上半身	—	—	—	12'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/1/17	(火)	7:22	Walk	通勤	2.474	—	—	25'57"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		20:32	Run	帰宅ラン	—	2.540	116	14'49"	5'50"	155	1.1				174	98	37	76	小雨	6.0	—	0.8	ロード	Cloud waterproof	
		21:07	Run	ジョグ	—	8.801	161	45'00"	5'06"	662	4.8				176	111	144	147	小雨	6.0	—	0.8	ロード	Pegasus 39 Shield	
2023/1/18	(水)	21:08	Run	3kmアップジョグ+ドリル	—	3.583	149	21'59"	6'14"	264	3.0				162	96	81	179	曇り	5.9	—	2.5	ロード	FreshFoam 1080 v11	36"-33"-33"-33"-33"-32"-32"-32"-31"
		21:35	Run	200mレベティション 10本	—	4.917	171	31'12"	6'20"	466	4.6				179	85	59	64	曇り	5.9	—	2.5	ロード	HyperionTempo	
		22:22	Workout	下半身	—	—	—	11'33"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/1/19	(木)	20:43	Run	帰宅ラン	—	2.069	139	14'05"	6'48"	174	2.3				173	81	103	54	曇り	6.2	—	1.9	ロード	Cloud waterproof	
		21:06	Run	ジョグ	—	8.427	169	45'00"	5'20"	660	4.9				175	107	121	94	曇り	6.5	—	1.9	ロード	Pegasus 39	
2023/1/20	(金)	18:06	Run	ジョグ	—	8.596	167	45'00"	5'14"	661	4.5				175	108	151	228	晴れ	6.7	54	5.5	ロード	FreshFoam 1080 v11	
2023/1/21	(土)	7:25	Run	4kmアップジョグ+ドリル	—	4.959	130	31'47"	6'24"	353	2.4				166	94	80	103	晴れ	2.7	64	1.5	ロード	Pegasus 39	40"-39"-39"-39"-37"
		8:00	Run	200mヒル走 6本	—	2.495	176	14'00"	5'53"	217	3.0				180	102	50	58	晴れ	2.7	64	1.5	ロード	RivalFly 2	
		11:50	Walk	散歩	2.498	—	—	30'02"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		16:53	Run	ジョグ	—	3.445	163	20'00"	5'48"	292	3.3				175	100	185	217	晴れ	6.1	54	2.8	不整地	Pegasus 39	
2023/1/22	(日)	15:28	Walk	帰宅	2.193	—	—	25'48"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		17:04	Run	ジョグ	—	18.010	179	1:30'02"	4'59"	1,467	5.0				176	114	217	216	晴れ	7.0	60	2.0	ロード	FreshFoam 1080 v11	
2023/1/23	(月)	7:24	Walk	通勤	2.809	—	—	30'11"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		19:01	Run	帰宅ラン	—	4.334	161	25'35"	5'54"	378	3.5				174	95	74	149	曇り	5.6	—	1.2	ロード	Cloud waterproof	
		19:45	Workout	上半身	—	—	—	15'30"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/1/24	(火)																								
2023/1/25	(水)	19:49	Run	アップジョグ	—	5.716	160	33'24"	5'50"	489	3.9				165	102	—	—	雪	2.2	66	5.3	トンネル	Pegasus 39 Shield	35"-34"-32"-32"-32"-32"-32"-31"
		20:26	Run	200mレベティション 10本	—	8.283	175	46'32"	5'37"	735	5.0				177	99	—	—	雪	2.2	66	5.3	トンネル	HyperionTempo	

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	
2023/1/26	(木)	19:42	Run	ジョグ	—	8.045	173	45'00"	5'35"	707	4.7				174	102	—	—	雪	2.9	68	2.0	トンネル	FreshFoam 1080 v11		
2023/1/27	(金)	12:23	Run	ジョグ	—	6.426	172	45'00"	7'00"	700	5.0				175	81	6	14	雪	3.1	—	5.0	トンネル	Pegasus 39		
2023/1/28	(土)	7:23	Run	ジョグ	—	4.666	113	30'00"	6'25"	269	0.9				176	90	117	162	雪	1.9	—	3.2	ロード	Pegasus 39 Shield		
		17:59	Workout	ノルウェー式HIIT (ハーパージャンプ等)	—	—	—	28'00"	—	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/1/29	(日)	7:59	Run	ノルウェー式HIIT	—	8.177	—	47'47"	5'50"	643	—				180	95	104	129	雪	1.0	66	5.0	トンネルロード	Pegasus 39 Shield		
2023/1/30	(月)	20:16	Run	ジョグ	—	8.658	—	45'02"	5'12"	658	—				178	108	175	165	みぞれ	2.4	64	0.9	ロード	FreshFoam 1080 v11		
2023/1/31	(火)	7:12	Workout	ノルウェー式HIIT (ハーパージャンプ等)	—	—	—	28'00"	—	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		7:45	Walk	通勤	4.173	—	—	46'54"	—	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		19:37	Run	帰宅ラン	—	5.094	—	25'41"	6'00"	352	—	—				175	92	103	136	曇り	6.0	—	2.3	ロード	Cloud waterproof	
		20:18	Run	260mL水走 7本	—	5.094	—	33'12"	6'31"	461	—	—				174	94	124	127	曇り	6.0	—	2.3	ロード	HyperionTempo	59"-59"-56"-55"-54"-54"-55"
2023/2/1	(水)	6:49	Run	ジョグ	—	8.227	—	45'00"	5'26"	628	—				178	104	101	165	晴れ	6.4	68	3.0	ロード	FreshFoam 1080 v11		
		22:00	Run	帰宅ラン	—	2.177	—	12'53"	5'55"	188	—	—				177	92	61	31	晴れ	7.2	62	4.1	ロード	Cloud waterproof	
2023/2/2	(木)	6:45	Run	ノルウェー式HIIT	—	9.145	—	45'00"	4'55"	638	—				180	113	114	105	晴れ	5.0	64	0.8	ロード	Pegasus 39		
		22:20	Run	帰宅ラン	—	2.135	—	14'22"	6'43"	196	—	—				174	88	110	61	晴れ	3.4	—	2.2	ロード	Cloud waterproof	
2023/2/3	(金)	7:02	Workout	ノルウェー式HIIT (ハーパージャンプ等)	—	—	—	28'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		20:54	Run	帰宅ラン	—	2.046	—	12'46"	6'14"	176	—	—				174	90	105	39	晴れ	2.5	72	1.5	ロード	Cloud waterproof	
		21:14	Run	200mL水走 10本 登り勾配	—	6.859	—	45'00"	6'33"	594	—	—				176	89	161	155	晴れ	2.5	72	1.5	ロード	HyperionTempo	37"-37"-37"-37"-37"-37"-38"-37"-40"
2023/2/4	(土)	7:11	Run	トニール	—	8.565	—	1:06'22"	7'44"	927	—				172	79	465	515	雨	2.8	—	1.7	ロード	Pegasus 39 Shield		
		17:12	Run	ジョグ	—	4.672	—	30'00"	6'25"	410	—	—				177	89	123	99	晴れ	6.7	—	4.5	ロード	Free Run 5.0	
2023/2/5	(日)	6:45	Run	ロングジョグ	—	21.173	—	1:40'00"	4'43"	1,518	—				183	116	238	255	晴れ	0.0	80	1.0	ロード	FreshFoam 1080 v11		
		17:37	Walk	帰宅	2.116	—	—	28'37"	—	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
2023/2/6	(月)	7:03	Workout	ノルウェー式HIIT (ハーパージャンプ等)	—	—	—	28'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		7:46	Walk	通勤	4.288	—	—	45'27"	—	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic	
		20:49	Run	帰宅ラン	—	4.369	—	26'07"	5'58"	408	—	—				177	94	87	141	晴れ	5.2	80	2.2	ロード	FuelCore Sonic	
2023/2/7	(火)	6:43	Walk	通勤	4.143	—	—	42'28"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		20:10	Run	帰宅ラン	—	4.311	—	25'32"	5'55"	368	—	—				176	93	106	158	晴れ	5.8	74	2.1	ロード	Pegasus 39	
		20:49	Run	200m×10本	—	6.660	—	46'15"	6'56"	616	—	—				170	80	111	137	晴れ	5.8	74	2.1	ロード	HyperionTempo	34"-32"-33"-32"-32"-31"-32"-31"-30"
2023/2/8	(水)	6:50	Run	ジョグ	—	6.818	—	45'00"	6'19"	486	—				178	89	129	117	晴れ	9.7	74	3.8	ロード	FreshFoam 1080 v11		
		8:14	Walk	通勤	2.004	—	—	20'17"	—	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	

日時 Date and time		トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance	年間 走行距離 Yearly running distance		
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
		20:54	Run	帰宅ラン	—	2.005	—	13'31"	6'44"	200	—				174	84	90	31	晴れ	5.8	—	1.4	ロード	Cloud waterproof	
2023/2/9	(木)	6:45	Run	ルンウェアHIIT	—	9.130	—	45'00"	4'55"	687	—				181	113	133	152	晴れ	3.5	66	2.4	ロード	Pegasus 39	
		8:21	Walk	通勤	1.899	—	—	19'36"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		20:55	Run	帰宅ラン	—	1.873	—	12'03"	6'26"	146	—				175	85	76	72	晴れ	6.3	—	4.6	ロード	Cloud waterproof	
2023/2/10	(金)	16:08	Workout	ルンウェアHIIT (バーピージャンプ等)	—	—	—	28'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		16:47	Run	ジョグ	—	4.525	—	27'34"	6'05"	400	—				173	99	142	160	雨	7.5	92	0.8	ロード	Pegasus 39	
		17:19	Run	260mヒル登 5本	—	2.977	—	19'08"	6'25"	272	—				178	93	58	73	雨	7.5	92	0.8	ロード	HyperionTempo	55"-56"-57"-56"-55"
2023/2/11	(土)	7:13	Run	ジョグ	—	8.714	—	45'00"	5'09"	498	—				178	108	102	161	晴れ	3.2	—	2.3	ロード	Pegasus 39	
2023/2/12	(日)	7:09	Run	モテレート	—	20.011	—	1:29'03"	4'27"	1,080	—				184	122	189	212	晴れ	3.0	84	1.0	ロード	FreshFoam 1080 v11	
2023/2/13	(月)	7:10	Workout	ワークアウト	—	—	—	15'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		21:00	—	帰宅ラン	—	2.422	—	13'34"	5'36"	210	—				174	102	63	107	雨	6.4	—	3.8	ロード	—	
2023/2/14	(火)	6:46	Walk	通勤	1.886	—	—	20'04"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		20:39	Run	アップジョグ	—	5.411	—	31'17"	5'46"	467	—				174	100	155	143	雪	3.2	—	3.0	ロード	Pegasus 39	
		21:15	Run	200m×8本	—	4.369	—	30'40"	7'01"	481	—				178	78	178	102	雪	3.2	—	3.0	ロード	HyperionTempo	33"-33"-33"-33"-32"-32"-33"-33"
2023/2/15	(水)	7:06	Workout	ルンウェアHIIT (バーピージャンプ等)	—	—	—	28'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		21:01	Run	ジョグ	—	7.623	—	45'00"	5'54"	447	—				175	95	164	189	晴れ	2.4	—	2.3	ロード	Pegasus 39	
2023/2/16	(木)	7:55	Walk	通勤	2.109	—	—	20'39"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		21:02	Run	帰宅ラン	—	2.170	—	13'08"	6'03"	91	—				176	92	67	64	晴れ	-0.7	—	3.8	ロード	Cloud waterproof	
		21:24	Run	ルンウェアHIIT	—	9.601	—	45'00"	4'41"	708	—				180	119	66	119	晴れ	-0.7	—	3.8	ロード	Zoom Fly3	
2023/2/17	(金)	6:26	Run	ジョグ	—	7.726	—	45'00"	5'49"	542	—				177	98	135	134	曇り	1.5	—	1.5	ロード	FreshFoam 1080 v11	
2023/2/18	(土)	7:04	Run	ロングジョグ	—	25.285	—	2:00'00"	4'44"	1,659	—				183	115	232	237	雨	8.0	90	1.0	ロード	FreshFoam 1080 v11	
2023/2/19	(日)	7:39	Workout	ワークアウト	—	—	—	15'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		16:31	Walk	帰宅	3.122	—	—	27'24"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
2023/2/20	(月)	7:05	Walk	通勤	2.031	—	—	20'24"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		21:02	Run	ジョグ	—	8.770	—	45'00"	5'07"	505	—				176	108	110	91	晴れ	4.6	56	2.4	ロード	Pegasus 39	
2023/2/21	(火)	7:19	Workout	上半身	—	—	—	12'17"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		7:50	Run	ジョグ	—	5.076	—	26'52'7"	5'17"	310	—				177	108	115	107	曇り	2.4	—	1.1	ロード	Pegasus 39 Shield	
		8:19	Run	200m×5本	—	2.972	—	18'55"	6'21"	209	—				173	86	61	39	雪	2.4	—	1.1	ロード	HyperionTempo	
		9:23	Walk	通勤	1.985	—	—	20'54"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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
2023/2/22	(水)	6:04	Run	ジョグ	—	9.251	—	45'00"	4'51"	680	—				179	115	124	121	晴れ	1.8	—	1.2	ロート	FreshFoam 1080 v11	
		7:39	Walk	通勤	1.967	—	—	19'53"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		
2023/2/23	(木)	7:08	Walk	朝散歩	2.254	—	—	30'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		
		17:31	Run	ブルュー式HIIT	—	9.371	—	45'00"	4'48"	701	—				179	117	145	181	晴れ	9.6	64	1.9	ロート	Hanzo R	3'42"-3'46"-3'47"-3'36"
2023/2/24	(金)	7:51	Walk	通勤	2.010	—	—	21'41"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39		
		20:49	Run	ジョグ	—	8.550	—	45'05"	5'17"	683	—				176	105	134	120	曇り	8.1	—	2.7	ロート	Pegasus 39	
2023/2/25	(土)	7:32	Walk	朝散歩	2.365	—	—	30'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		
		12:28	Walk	ウォーキング	2.410	—	—	30'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		
		18:08	Run	250mヒル走×5本 in ジョグ	—	8.281	—	45'00"	5'26"	669	—				179	105	174	190	晴れ	3.7	—	1.7	ロート	Pegasus 39	58"-57"-56"-54"-53"
		19:07	Workout	ワークアウト	—	—	—	13'01"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/2/26	(日)	7:20	Run	モテレート	—	18.485	—	1:20'38"	4'21"	964	—				185	124	174	174	晴れ	4.5	56	3.0	ロート	Zoom Fly3	
2023/2/27	(月)	7:49	Walk	通勤	4.401	—	—	45'06"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic		
		20:51	Run	帰宅ラン	—	4.428	—	24'05"	5'26"	319	—				176	102	121	132	晴れ	2.7	—	3.8	ロート	FuelCore Sonic	
2023/2/28	(火)	6:49	Walk	通勤	3.774	—	—	40'22"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39		
		20:30	Run	帰宅ラン	—	4.296	—	25'30"	5'56"	359	—				174	96	107	163	晴れ	12.5	70	3.6	ロート	Pegasus 39	
		21:05	Run	200m×5本	—	3.109	—	21'18"	6'51"	254	—				172	87	45	57	晴れ	12.5	70	3.6	ロート	HyperionTempo	登り勾配 33"-33"-33"-33"-32"
		21:41	Workout	全身	—	—	—	15'54"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/3/1	(水)	6:56	Run	ジョグ	—	8.117	—	45'00"	5'32"	630	—				178	102	144	142	晴れ	11.6	—	2.2	ロート	Pegasus 39	
		8:22	Walk	通勤	1.601	—	—	17'32"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield		
		21:02	Run	帰宅ラン	—	2.029	—	12'00"	5'54"	71	—				173	96	75	63	雨	8.6	—	2.4	ロート	Pegasus 39 Shield	
2023/3/2	(木)	6:55	Walk	通勤	1.520	—	—	18'05"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		
		20:41	Run	250mヒル走×5本 in ジョグ	—	7.705	—	45'00"	5'50"	689	—				178	98	108	125	晴れ	5.4	—	3.2	ロート	Pegasus 39	57"-56"-54"-54"-54"
		21:41	Workout	下半身	—	—	—	13'10"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/3/3	(金)	7:07	Walk	通勤	1.760	—	—	20'09"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39		
		20:54	Run	ジョグ	—	7.959	—	45'00"	5'39"	658	—				175	100	138	168	晴れ	6.1	—	1.0	ロート	Pegasus 39	
2023/3/4	(土)	6:49	Run	ロングジョグ	—	26.745	—	2:10'00"	4'51"	1,818	—				182	113	306	285	晴れ	3.8	—	1.8	ロート	FreshFoam 1080 v11	
		10:13	Walk	通勤	1.623	—	—	19'22"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		
		18:48	Walk	帰宅	1.716	—	—	23'05"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		
2023/3/5	(日)	9:09	Walk	町探検ワーク	6.596	—	—	1:31'38"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		
		17:58	Run	ジョグ	—	5.178	—	30'00"	5'47"	431	—				179	98	81	93	晴れ	8.0	64	3.0	芝生、ロート	Free Run 3.0	
2023/3/6	(月)	7:35	Walk	通勤	1.463	—	—	18'25"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39		
		22:07	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	8.299	—	45'00"	5'25"	668	—				173	105	183	243	晴れ	5.8	—	1.5	ロート	Pegasus 39	

日時 Date and time		トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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
2023/3/7	(火)	7:32	Walk	通勤	1.540	—	—	18'34"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	35"-33"-34"-32"-32"-32"-32"-32"
		21:07	Run	帰宅ラン	—	4.217	—	23'55"	5'40"	240	—	—	—	173	100	76	128	晴れ	13.8	66	1.6	ロード	Pegasus 39		
		21:43	Run	200m×8本	—	4.538	—	31'45"	6'59"	442	—	—	—	171	82	72	76	晴れ	13.8	66	1.6	ロード	HyperionTempo		
		22:29	Workout	上半身	—	—	—	11'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/3/8	(水)	6:41	Walk	通勤	1.484	—	—	19'13"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	Cloud waterproof Cloud waterproof FreshFoam 1080 v11
		20:51	Run	帰宅ラン	—	1.870	—	12'37"	6'44"	71	—	—	—	173	86	103	93	晴れ	13.6	—	2.7	ロード	Cloud waterproof		
		21:10	Run	ジョグ	—	8.418	—	45'00"	5'20"	670	—	—	—	175	107	118	119	晴れ	13.6	—	2.7	ロード	FreshFoam 1080 v11		
2023/3/9	(木)	7:01	Walk	通勤	1.601	—	—	19'07"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	Cloud waterproof Cloud waterproof Zoom Fly3 —
		20:24	Run	帰宅ラン	—	2.019	—	12'53"	6'22"	134	—	—	—	173	93	86	80	晴れ	15.9	—	2.5	ロード	Cloud waterproof		
		20:48	Run	ノルウェー式HIIT	—	9.536	—	45'00"	4'43"	618	—	—	—	180	119	95	129	晴れ	15.9	—	2.5	ロード	Zoom Fly3		
		22:01	Workout	上半身	—	—	—	15'10"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/3/10	(金)	7:37	Walk	通勤	1.525	—	—	17'31"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	Pegasus 39
		22:08	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	7.243	—	45'00"	6'12"	519	—	—	—	172	92	144	146	晴れ	11.4	—	2.4	ロード	Pegasus 39		
2023/3/11	(土)	7:01	Run	トイレル	—	9.296	—	1:12'22"	7'47"	780	—	—	—	167	77	438	440	晴れ	7.3	—	2.7	トイレル	Pegasus 39	FuelCore Sonic —	
		18:08	Walk	ウォーキング	2.259	—	—	30'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—
		19:01	Workout	上半身	—	—	—	11'06"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—
2023/3/12	(日)	7:02	Run	ロングジョグ	—	27.651	—	2:10'00"	4'42"	1,569	—	—	—	183	117	304	339	晴れ	12.5	80	1.0	ロード	FreshFoam 1080 v11	FreshFoam 1080 v11 —	
		5:48	Walk	ウォーキング	3.588	—	—	47'10"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—
2023/3/13	(月)	7:50	Walk	通勤	3.908	—	—	42'30"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	Pegasus 39
		21:04	Run	帰宅ラン	—	4.257	—	26'57"	6'19"	238	—	—	—	171	90	117	132	晴れ	2.7	—	1.4	ロード	Pegasus 39		
2023/3/14	(火)	7:06	Walk	通勤	1.555	—	—	18'38"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	Cloud waterproof Cloud waterproof FreshFoam 1080 v11
		20:53	Run	帰宅ラン	—	1.946	—	13'27"	6'54"	147	—	—	—	170	84	80	53	晴れ	5.9	—	1.9	ロード	Cloud waterproof		
		21:13	Run	ジョグ	—	8.435	—	45'00"	5'20"	705	—	—	—	175	108	142	137	晴れ	5.9	—	1.9	ロード	FreshFoam 1080 v11		
2023/3/15	(水)	7:48	Walk	朝散歩	2.469	—	—	30'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic	FuelCore Sonic Pegasus 39 HyperionTempo FuelCore Sonic
		10:39	Run	ジョグ	—	5.593	—	29'54"	5'20"	390	—	—	—	176	105	100	100	晴れ	17.1	—	2.3	ロード	Pegasus 39		
		11:13	Run	(200mlペ+260mlル)*3+200mlペ	—	5.109	—	34'50"	6'49"	473	—	—	—	170	87	106	109	晴れ	17.1	—	2.3	ロード	HyperionTempo		
		18:22	Run	ウォーキング	2.321	—	—	30'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/3/16	(木)	6:57	Walk	通勤	1.609	—	—	21'52"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	Cloud waterproof Cloud waterproof FreshFoam 1080 v11
		20:41	Run	帰宅ラン	—	2.208	—	13'19"	6'34"	190	—	—	—	172	87	63	51	晴れ	9.4	—	0.7	ロード	Cloud waterproof		
		20:59	Run	ジョグ	—	8.153	—	45'00"	5'31"	686	—	—	—	175	103	129	114	晴れ	9.4	—	0.7	ロード	FreshFoam 1080 v11		
2023/3/17	(金)	7:32	Walk	通勤	1.571	—	—	17'57"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	Pegasus 39
		19:23	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	7.659	—	45'00"	5'52"	669	—	—	—	173	97	183	181	晴れ	9.6	—	1.9	ロード	Pegasus 39		
2023/3/18	(土)	6:49	Run	朝ラン	—	7.602	—	45'00"	5'55"	605	—	—	—	177	97	174	175	曇り	8.5	92	2.0	ロード、芝生	Pegasus 39		

日時 Date and time		トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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 Cumulative 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
		17:06	Walk	ウォーキング	2.269	—	—	30'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield	
2023/3/19	(日)	6:38	Run	朝ラン	—	3.251	—	20'00"	6'09"	173	—				179	92	39	65	晴れ	3.5	92	1.0	ロード、芝生	Free Run 3.0	3'57"-3'29"-3'34"-3'35"-3'36"-3'44"-3'46"-3'37"-3'44"-3'40"
		11:07	Run	10kmレース	—	10.079	—	36'57"	3'39"	582	—				186	144	73	67	晴れ	13.0	50	2.0	ロード	VaporFly Next %2	
		17:59	Walk	ウォーキング	2.394	—	—	30'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2023/3/20	(月)	7:08	Walk	通勤	3.830	—	—	43'09"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		19:04	Run	帰宅ラン	—	4.426	4804	27'45"	6'16"	355	—				172	91	105	146	晴れ	10.3	—	1.5	ロード	Pegasus 39	
2023/3/21	(火)	6:55	Run	朝ラン	—	7.079	—	45'00"	6'21"	373	—				177	91	111	105	曇り	14.8	78	2.0	ロード、芝生	Free Run 5.0	
		18:00	Run	ジョグ	—	9.069	—	45'00"	4'57"	520	—				179	113	108	112	曇り	13.2	92	1.0	ロード	FreshFoam 1080 v11	
		19:02	Workout	上半身	—	—	—	12'33"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2023/3/22	(水)	7:32	Walk	通勤	1.673	—	—	20'12"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	RivalFly 2	
		20:24	Run	帰宅ラン	—	4.190	—	26'02"	6'12"	286	—				176	90	105	121	晴れ	15.3	—	0.8	ロード	RivalFly 2	
		21:03	Run	(200mlへ+260mlヒル)*4+200mlへ	—	6.683	—	45'00"	6'44"	575	—				176	87	135	129	晴れ	15.3	—	0.8	ロード	HyperionTempo	33"-56"-33"-54"-32"-54"-32"-53"-32"
2023/3/23	(木)	6:36	Run	朝ラン	—	7.069	—	45'00"	6'21"	568	—				179	89	117	114	曇り	18.7	—	1.6	ロード、芝生	Free Run 5.0	
		17:31	Run	ジョグ	—	8.610	—	45'00"	5'13"	641	—				181	106	131	125	曇り	16.8	—	2.5	ロード	FreshFoam 1080 v11	
2023/3/24	(金)	7:13	Walk	通勤	1.432	—	—	18'26"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		19:37	Run	帰宅ラン	—	2.157	—	14'05"	6'31"	90	—				171	89	82	97	晴れ	11.5	—	2.4	ロード	Cloud waterproof	
		20:02	Run	8kmペース走	—	11.476	—	50'50"	4'25"	780	—				180	126	113	122	晴れ	11.5	—	2.4	ロード	Zoom Fly3	3'46"-3'50"-3'48"-3'42"-3'48"-3'41"-3'45"-3'39"
		21:24	Workout	上半身	—	—	—	15'34"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2023/3/25	(土)	7:01	Run	朝ラン	—	7.186	—	45'00"	6'15"	399	—				178	91	119	106	曇り	10.2	—	4.1	ロード、芝生	Free Run 5.0	
		18:07	Walk	ウォーキング	2.243	—	—	30'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic	
2023/3/26	(日)	11:24	Run	ロングジョグ	—	32.489	—	2'30'00"	4'37"	2,307	—				182	119	266	277	曇り	13.5	76	2.0	ロード、芝生	FreshFoam 1080 v11	
2023/3/27	(月)	7:39	Walk	通勤	3.941	—	—	45'56"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	RivalFly 2	
		20:26	Run	帰宅ラン	—	4.249	—	28'38"	6'44"	353	—				175	84	105	135	晴れ	7.2	—	1.6	ロード	RivalFly 2	
2023/3/28	(火)	6:42	Run	朝ラン	—	7.140	—	45'00"	6'18"	564	—				178	90	125	128	曇り	6.2	—	1.9	ロード、芝生	Free Run 5.0	
		8:21	Walk	通勤	1.652	—	—	18'54"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		20:07	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	8.581	—	45'00"	5'14"	656	—				176	105	187	133	晴れ	6.6	—	1.2	ロード	Pegasus 39	
2023/3/29	(水)	7:09	Walk	通勤	1.739	—	—	20'57"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic	
		21:09	Run	(200mlへ+260mlヒル)*3+200mlへ	—	8.698	—	57'05"	6'33"	801	—				170	91	150	156	晴れ	8.0	—	1.6	ロード	HyperionTempo	
		22:23	Workout	上半身	—	—	—	11'55"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2023/3/30	(木)	6:41	Run	朝ラン	—	7.140	—	45'00"	6'18"	635	—				180	90	108	139	晴れ	5.3	—	1.8	ロード、芝生	Free Run 5.0	
		8:19	Walk	通勤	1.626	—	—	19'09"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		18:59	Run	ジョグ	—	7.620	—	45'00"	5'54"	580	—				176	96	155	181	晴れ	10.9	—	0.8	ロード	FreshFoam 1080 v11	





日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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
		20:43	Run	帰宅ラン	—	4.192	—	27'23"	6'31"	353	—				173	87	114	141	曇り	8.3	—	3.3	ロード	Pegasus 39 Shield	
		21:25	Run	(200ml水+260mlビール)*3+200ml水	—	4.421	—	32'53"	7'26"	488	—				165	82	91	97	曇り	8.3	—	3.3	ロード	HyperionTempo	33"-56"-33"-54"-33"-53"-32"
		22:15	Workout	全身	—	—	—	13'30"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/4/13	(木)	6:59	Walk	通勤	1.653	—	—	20'49"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic	
		20:56	Run	帰宅ラン	—	2.158	—	14'25"	6'40"	187	—				173	85	47	52	晴れ	15.9	—	1.8	ロード	FuelCore Sonic	
2023/4/14	(金)	6:59	Walk	通勤	1.651	—	—	20'02"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		19:20	Run	帰宅ラン+ジョグ+トリル	—	3.469	—	23'16"	6'42"	281	—				162	90	136	94	晴れ	16.6	—	1.6	ロード	Pegasus 39	
		19:53	Run	フルウェー式HIIT	—	9.758	—	46'46"	4'47"	709	—				180	117	113	159	晴れ	16.8	—	2.0	ロード	FuelCell Rebel V3	3'31"-3'33"-3'30"-3'26"-3'27"
2023/4/15	(土)	16:31	Run	ジョグ	—	8.174	—	45'00"	5'30"	720	—				177	105	133	136	雨	15.3	—	3.2	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	
2023/4/16	(日)	7:01	Run	3kmアップ+15kmモテレート+2kmダウン	—	20.012	—	1:33'01"	4'38"	1,371	—				182	118	175	196	曇り	13.0	78	3.0	ロード	Zoom Fly3	設定:4分15秒/km±5秒
2023/4/17	(月)	7:24	Workout	HIIT	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		7:48	Walk	通勤	3.026	—	—	34'49"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		20:54	Run	帰宅ラン	—	4.178	—	29'45"	7'07"	451	—				171	80	100	121	曇り	11.2	—	1.2	ロード	Pegasus 39	
2023/4/18	(火)	6:00	Run	朝ラン	—	5.080	—	30'00"	5'54"	276	—				176	97	136	182	晴れ	9.8	—	1.8	ロード,芝生	Free Run 5.0	
		20:08	Run	ジョグ	—	8.535	—	45'00"	5'16"	557	—				175	108	192	166	曇り	17.2	—	1.2	ロード	Pegasus 39	
2023/4/19	(水)	5:56	Run	朝ラン	—	4.137	—	27'13"	6'34"	314	—				177	87	64	97	小雨	16.7	—	0.9	ロード,芝生	Free Run 3.0	
		7:56	Walk	通勤	1.588	—	—	20'44"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield	
		20:27	Run	帰宅ラン	—	4.209	—	26'36"	6'19"	295	—				175	90	108	149	曇り	15.9	—	1.0	ロード	Pegasus 39 Shield	
		21:04	Run	(200ml水+260mlビール)*3+200ml水+HIIT	—	6.207	—	45'01"	7'15"	521	—				167	84	127	128	曇り	15.9	—	1.0	ロード	HyperionTempo	34"-57"-33"-56"-33"-56"-33"
2023/4/20	(木)	7:02	Walk	通勤	1.728	—	—	20'49"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic	
		20:44	Run	ジョグ	—	8.074	—	45'00"	5'34"	707	—				175	102	122	125	晴れ	6.5	—	0.9	ロード	Pegasus 39	
2023/4/21	(金)	5:55	Run	朝ラン	—	3.010	—	20'19"	6'44"	291	—				179	85	70	82	曇り	15.8	—	1.7	ロード,芝生	Free Run 3.0	
		7:54	Walk	通勤	1.622	—	—	19'08"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic	
		19:30	Run	帰宅ラン	—	1.970	—	13'53"	7'02"	121	—				173	80	56	58	晴れ	13.1	—	3.7	ロード	FuelCore Sonic	
		20:18	Workout	上半身	—	—	—	13'33"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/4/22	(土)	6:55	Run	ジョグ	—	18.031	—	1:30'00"	4'59"	1,093	—				180	111	306	346	晴れ	12.6	—	5.5	ロード	Pegasus 39	
2023/4/23	(日)	6:11	Run	朝ラン	—	9.275	—	45'00"	4'51"	510	—				181	113	133	187	晴れ	8.5	70	2.0	ロード	FuelCell Rebel V3	
2023/4/24	(月)	7:23	Walk	通勤	1.604	—	—	20'01"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	FuelCore Sonic	
		21:24	Run	ジョグ	—	8.469	—	45'00"	5'18"	539	—				175	107	152	126	曇り	9.8	—	1.0	ロード	FreshFoam 1080 v11	



日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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
2023/5/9	(火)	5:31	Run	朝ラン	—	4.819	—	30'00"	6'13"	303	—				181	90	69	74	晴れ	7.5	—	2.1	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	3'25"-3'34"-3'32"
		20:24	Run	1kmインターバル*3本	—	9.826	—	57'12"	5'49"	922	—				170	99	124	124	晴れ	12.5	—	0.7	ロード	FuelCell Rebel V3	
		21:55	Workout	下半身	—	—	—	10'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/5/10	(水)	5:36	Run	朝ラン	—	4.509	—	30'00"	6'39"	258	—				181	84	65	78	晴れ	9.3	—	2.3	芝生ロード	Free Run 3.0	
		21:29	Workout	体幹	—	—	—	12'09"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/5/11	(木)	16:51	Run	モテレート	—	9.997	—	45'00"	4'30"	642	—				181	123	134	134	晴れ	18.2	—	4.5	ロード	Cloudmonster	
2023/5/12	(金)	7:02	Workout	HITT	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3'43"-3'45"-3'44"-3'43"-3'46"-3'42"
		20:12	Run	帰宅ラン	—	3.407	—	19'51"	5'49"	326	—				175	97	92	120	晴れ	16.8	—	1.8	ロード	Pegasus 39	
		20:42	Run	6kmペース走	—	9.820	—	43'52"	4'33"	787	—				182	120	113	110	晴れ	16.0	—	1.8	ロード	FuelCell Rebel V3	
2023/5/13	(土)	6:19	Run	トレイル	—	8.928	—	1:11'09"	7'58"	990	—				171	78	414	442	小雨	15.8	—	0.7	トレイル	Pegasus 39 Shield	
		18:53	Workout	上半身+体幹	—	—	—	13'22"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/5/14	(日)	17:43	Run	ビルドアップ(5km(4'30"/km)→5km(4'20"/km)→5km(4'10"/km)→3km(4'00"/km))	—	22.027	—	1:41'46"	4'37"	1,712	—				181	119	177	248	晴れ	18.0	80	1.0	ロード	Cloudmonster	
2023/5/15	(月)	7:25	Walk	通勤	1.951	—	—	20'49"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		20:56	Run	帰宅ラン	—	3.949	—	25'20"	6'24"	378	—				169	89	104	121	晴れ	14.9	—	1.1	ロード	Pegasus 39	
2023/5/16	(火)	21:01	Run	ジョグ	—	8.055	—	45'00"	5'35"	692	—				174	102	225	206	晴れ	22.2	—	1.8	ロード	Pegasus 39	
2023/5/17	(水)	20:08	Run	帰宅ラン+アップ	—	4.078	—	30'25"	7'27"	390	—				148	79	115	138	晴れ	18.8	—	1.2	ロード	Pegasus 39	3'51"-3'51"-3'50"-3'47"-3'47"-3'38"
		20:48	Run	6kmペース走	—	7.918	—	35'23"	4'28"	594	—				183	123	75	87	晴れ	18.7	—	2.5	ロード	FuelCell Rebel V3	
2023/5/18	(木)	20:52	Workout	体幹	—	—	—	13'05"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2023/5/19	(金)	19:10	Walk	帰宅	1.827	—	—	23'12"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		19:59	Run	ジョグ	—	7.973	—	45'00"	5'38"	720	—				174	103	123	124	曇り	18.1	—	1.6	ロード	Pegasus 39 Shield	
2023/5/20	(土)	6:43	Run	朝ラン	—	4.954	—	30'00"	6'03"	306	—				176	94	67	71	曇り	17.4	—	3.1	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	
		18:07	Run	ジョグ	—	8.378	—	45'00"	5'22"	505	—				181	103	80	87	晴れ	18.6	—	0.9	芝生ロード	Free Run 5.0	
2023/5/21	(日)	6:39	Run	ジョグ	—	16.160	—	1:18'19"	4'50"	1,008	—				183	113	291	284	晴れ	17.0	83	2.0	ロード	Zoom Fly3	
2023/5/22	(月)	5:26	Run	朝ラン	—	4.812	—	30'00"	6'14"	356	—				179	91	68	52	晴れ	16.9	—	2.0	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	
2023/5/23	(火)	5:25	Run	朝ラン	—	4.789	—	30'00"	6'15"	343	—				179	90	63	90	晴れ	16.8	—	1.4	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	3'41"-3'36"-3'37"-3'42"
		20:32	Run	ノルウェー式HITT	—	8.842	—	45'06"	5'06"	598	—				181	110	93	109	晴れ	17.6	—	3.0	ロード	HyperionTempo	
2023/5/24	(水)	5:28	Run	朝ラン	—	4.670	—	30'00"	6'25"	394	—				182	87	72	77	晴れ	16.3	—	1.5	芝生ロード	Free Run 3.0	

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance	年間 走行距離 Yearly running distance			
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	【km】	【km】
2023/5/25	(木)																										
2023/5/26	(金)	6:19	Run	ジョグ+1kmサークル	—	9.121	—	45'00"	4'56"	584	—				180	113	107	107	曇り	20.3	—	1.8	ロード	Cloudmonster			
2023/5/27	(土)	6:24	Walk	朝散歩	2.344	—	—	31'43"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2023/5/28	(日)	6:57	Run	えびすだいいこくマラソン	—	16.241	—	1:14'52"	4'36"	1,109	—				183	118	255	246	晴れ	21.9	—	1.9	ロード	Cloudmonster			
		9:32	Run	えびすだいいこくマラソン	—	16.137	—	1:14'48"	4'38"	1,141	—				183	117	300	289	晴れ	24.5	—	1.9	ロード	Cloudmonster			
		11:48	Run	えびすだいいこくマラソン	—	8.905	—	42'27"	4'46"	625	—				183	113	57	60	晴れ	25.2	—	1.5	ロード	Pegasus 39			
		13:21	Run	えびすだいいこくマラソン	—	5.020	—	26'00"	5'10"	372	—				173	106	45	61	晴れ	24.9	—	0.7	ロード	Cloudmonster			
		14:17	Run	えびすだいいこくマラソン	—	5.046	—	22'45"	4'30"	365	—				182	120	27	31	晴れ	22.0	—	1.7	ロード	Cloudmonster			
2023/5/29	(月)																										
2023/5/30	(火)																										
2023/5/31	(水)	5:19	Walk	朝散歩	1.967	—	—	27'31"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2023/6/1	(木)	5:16	Walk	朝散歩	1.957	—	—	27'11"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2023/6/2	(金)																										
2023/6/3	(土)	6:41	Walk	朝散歩	1.953	—	—	26'32"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2023/6/4	(日)																										
2023/6/5	(月)	5:35	Run	朝ラン	—	5.004	—	30'00"	5'59"	517	—				181	94	88	83	晴れ	16.6	—	3.6	芝生ロード	Free Run 3.0			
		20:49	Workout	体幹	—	—	—	17'04"	—	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2023/6/6	(火)	5:24	Run	朝ラン+100m流し 5本	—	7.888	—	45'00"	5'42"	688	—				180	98	80	96	晴れ	20.8	—	3.7	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	19"-18"-17"-16"-15"		
2023/6/7	(水)	5:20	Run	朝ラン	—	8.919	—	45'00"	5'02"	110	—				180	110	78	87	晴れ	18.3	—	3.0	芝生ロード	Pegasus 39 Shield			
2023/6/8	(木)	5:26	Run	4km7アップジョグ+260mヒル走5本	—	7.527	—	45'01"	5'58"	636	—				177	100	121	151	曇り	18.4	—	1.0	ロード	Pegasus 39	55"-55"-55"-56"-54"		

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	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
		21:28	Workout	体幹	—	—	—	16'33"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2023/6/9	(金)	5:57	Run	朝ラン	—	8.155	—	45'00"	5'31"	753	—			181	101	168	212	曇り	18.3	—	0.4	ロード	FreshFoam 1080 v11		
		8:06	Walk	通勤	1.537	—	—	19'26"	—	—	—			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/6/10	(土)	6:35	Run	4kmアップジョグ+100m流し 10本	—	8.325	—	45'00"	5'24"	802	—			180	104	103	156	晴れ	20.7	—	2.0	芝生ロード	Pegasus 39 Shield		
		18:41	Run	ジョグ	—	4.897	—	30'00"	6'07"	472	—			179	93	58	100	晴れ	23.2	—	0.9	芝生ロード	Free Run 3.0		
		19:29	Workout	体幹	—	—	—	5'00"	—	—	—			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/6/11	(日)	5:46	Run	ジョグ 峠	—	16.232	—	1:30'46"	5'35"	1,525	—			179	101	297	304	曇り	20.0	90	1.0	ロード	Cloudmonster		
		17:40	Walk	ウォーキング	1.939	—	—	26'52"	—	—	—			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/6/12	(月)	20:47	Run	帰宅ラン	—	2.232	—	14'50"	6'38"	149	—			170	90	80	137	晴れ	22.0	—	0.3	ロード	Cloudmonster		
2023/6/13	(火)	5:28	Run	200mlレhydration 10本	—	9.165	—	59'56"	6'32"	895	—			158	98	126	131	晴れ	20.8	—	0.2	芝生ロード	Hanzo R	37"-37"-36"-35"-35"-34"-34"-34"-34"	
		21:23	Workout	体幹	—	—	—	18'17"	—	—	—			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/6/14	(水)	5:27	Run	ジョグ	—	9.107	—	45'00"	4'56"	642	—			179	113	85	97	雨	21.5	—	1.7	芝生ロード	Pegasus 39 Shield		
		20:55	Run	帰宅ラン	—	2.488	—	14'21"	5'46"	176	—			171	100	85	65	曇り	20.3	—	0.8	ロード	Cloudmonster		
2023/6/15	(木)	5:44	Run	ルクエー式HIIT	—	10.000	—	51'39"	5'09"	738	—			180	109	119	125	晴れ	19.9	—	0.7	ロード	FreshFoam 1080 v11	3'41"-3'37"-3'36"-3'40"	
		20:11	Run	帰宅ラン	—	4.319	—	25'54"	5'59"	438	—			175	95	161	182	晴れ	21.4	—	0.9	ロード	Cloudmonster		
		21:03	Workout	体幹	—	—	—	15'00"	—	—	—			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/6/16	(金)	5:26	Run	ジョグ	—	7.742	—	45'00"	5'48"	633	—			179	96	92	109	晴れ	20.6	—	2.1	芝生ロード	Pegasus 39 Shield		
2023/6/17	(土)	7:11	Run	5kmアップジョグ+260ml水走5本	—	8.596	—	52'54"	6'09"	799	—			175	95	270	269	晴れ	22.9	—	2.5	ロード	Pegasus 39	56"-54"-54"-54"-54"	
		19:18	Walk	ウォーキング	1.869	—	—	26'19"	—	—	—			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/6/18	(日)	6:25	Run	スロージョグ	—	20.165	—	1:47'57"	5'21"	1,739	—			181	103	459	455	晴れ	20.5	79	1.0	ロード	FreshFoam 1080 v11		
2023/6/19	(月)	5:31	Walk	朝散歩	2.005	—	—	27'46"	—	—	—			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		19:46	Run	帰宅ラン	—	2.538	—	14'20"	5'38"	156	—			172	102	85	63	晴れ	20.8	—	0.5	ロード	Cloud waterproof		
2023/6/20	(火)	5:34	Run	レhydration 5本×2セット	—	9.073	—	58'19"	6'25"	624	—			162	95	121	143	晴れ	20.0	—	3.8	芝生ロード	Hanzo R	35"-35"-35"-35"-34" 34"-34"-34"-34"-33"	
		19:08	Run	ジョグ	—	5.110	—	30'00"	5'52"	406	—			177	97	61	62	晴れ	23.5	—	1.6	芝生ロード	Free Run 5.0		
		19:54	Workout	かゝり式HIIT	—	—	—	4'00"	—	—	—			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		19:59	Workout	体幹	—	—	—	10'00"	—	—	—			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/6/21	(水)	5:27	Run	ジョグ	—	7.815	—	45'00"	5'45"	524	—			178	97	84	93	雨	23.6	—	2.7	芝生ロード	Pegasus 39 Shield		
		19:25	Run	帰宅ラン	—	2.215	—	14'42"	6'38"	209	—			172	88	76	71	曇り	25.6	—	2.7	ロード	Cloud waterproof		
2023/6/22	(木)	5:41	Run	ルクエー式HIIT	—	12.177	—	1:06'20"	5'26"	921	—			179	104	125	146	曇り	20.6	—	1.1	ロード	FuelCell Rebel V3	3'35"-3'29"-3'31"-3'29"	
		19:29	Run	帰宅ラン	—	2.137	—	14'18"	6'41"	174	—			171	86	99	59	晴れ	21.8	—	1.7	ロード	Cloud waterproof		

日時 Date and time		トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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			
		20:15	Workout	カバ式HIIT	—	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		20:21	Workout	体幹	—	—	—	10'43"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/6/23	(金)	5:51	Run	ジョグ	—	8.181	—	45'00"	5'30"	538	—	—	—	—	—	—	177	102	106	112	晴れ	21.2	—	3.1	芝生ロード	Pegasus 39 Shield		
		19:08	Run	ジョグ	—	5.032	—	30'00"	5'57"	397	—	—	—	—	—	—	176	95	93	89	晴れ	22.1	—	2.9	ロード	FreshFoam 1080 v11		
2023/6/24	(土)	6:59	Run	5kmアップジョグ+260m走5本	—	9.559	—	1:02'40"	6'33"	739	—	—	—	—	—	—	169	90	241	245	晴れ	22.4	—	2.2	ロード	Pegasus 39	55"-54"-54"-54"-54"	
		19:58	Workout	カバ式HIIT	—	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		20:04	Workout	体幹	—	—	—	14'39"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2023/6/25	(日)	6:08	Run	ロングジョグ	—	22.504	—	2:00'00"	5'19"	1,842	—	—	—	—	—	—	180	105	436	434	曇り	21.0	92	1.0	ロード	FreshFoam 1080 v11		
2023/6/26	(月)	20:07	Run	帰宅ラン	—	2.118	—	14:11	6'41"	161	—	—	—	—	—	—	173	87	75	49	雨	24.3	—	0.7	ロード	Pegasus 39 Shield		
2023/6/27	(火)	5:43	Run	レベティオン 5本×2セット	—	9.358	—	59'29"	6'21"	714	—	—	—	—	—	—	162	98	138	123	晴れ	24.1	—	2.6	芝生ロード	Hanzo R	35"-35"-35"-35"-35" 35"-35"-35"-34"	
		19:22	Run	ジョグ	—	5.311	—	31'25"	5'54"	549	—	—	—	—	—	—	177	96	95	126	晴れ	27.8	—	3.4	ロード	FreshFoam 1080 v11		
		20:14	Workout	カバ式HIIT	—	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		20:19	Workout	体幹	—	—	—	10'43"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2023/6/28	(水)	5:33	Run	ジョグ	—	7.822	—	45'00"	5'45"	574	—	—	—	—	—	—	179	97	106	114	雨	25.4	—	0.9	芝生ロード	Pegasus 39 Shield		
2023/6/29	(木)	18:15	Run	ノルウェー式HIIT	—	15.372	—	1:24'49"	5'31"	1,237	—	—	—	—	—	—	174	106	170	178	晴れ	26.7	—	2.0	ロード	Zoom Fly3	3'34"-3'33"-3'33"-3'32"-3'34"	
2023/6/30	(金)	5:36	Run	朝ラン	—	7.587	—	45'00"	5'55"	524	—	—	—	—	—	—	178	95	105	112	雨	26.6	—	0.8	芝生ロード	Pegasus 39 Shield		
2023/7/1	(土)	17:41	Run	5kmアップジョグ+260m走5本	—	11.398	—	1:12'11"	6'19"	1,002	—	—	—	—	—	—	170	94	228	208	曇り	24.4	—	0.5	ロード	Pegasus 39	54"-55"-54"-54"-54"	
		19:15	Workout	体幹	—	—	—	15'37"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2023/7/2	(日)	6:05	Run	ロングジョグ	—	23.117	—	2:00'00"	5'11"	1,741	—	—	—	—	—	—	181	107	420	436	晴れ	24.0	—	1.5	ロード	FreshFoam 1080 v11		
2023/7/3	(月)	21:18	Run	ジョグ	—	5.220	—	30'00"	5'44"	430	—	—	—	—	—	—	173	100	88	103	曇り	23.5	—	0.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 3		
2023/7/4	(火)	5:42	Run	レベティオン 5本×2セット	—	10.126	—	1:08'21"	6'45"	915	—	—	—	—	—	—	158	94	154	166	晴れ	23.3	—	2.1	芝生ロード	Hanzo R	35"-35"-35"-35"-34" 35"-34"-35"-35"-34"	
		21:06	Run	帰宅ラン	—	2.407	—	15'24"	6'23"	144	—	—	—	—	—	—	172	89	99	92	晴れ	23.8	—	1.8	ロード	FreshFoam 1080 v11		
		21:52	Workout	体幹	—	—	—	17'44"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2023/7/5	(水)	5:20	Run	朝ラン	—	7.401	—	45'00"	6'04"	602	—	—	—	—	—	—	178	92	105	178	曇り	23.8	—	1.7	ロード	Pegasus 39 Shield		
2023/7/6	(木)	5:41	Run	ノルウェー式HIIT	—	14.162	—	1:16'34"	5'24"	1,067	—	—	—	—	—	—	175	108	187	180	曇り	24.4	—	4.2	ロード	Zoom Fly3	3'31"-3'38"-3'33"-3'38"-3'36"	

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	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
2023/7/7	(金)	5:31	Run	ビルトアップジョグ	—	8.847	—	45'00"	5'05"	649	—				179	109	96	87	曇り	21.8	—	2.2	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	
2023/7/8	(土)	11:49	Run	140m ヒル走 5本	—	7.704	—	45'00"	5'50"	631	—				174	102	178	238	雨	25.1	—	1.1	ロード	HyperionTempo	31"-31"-31"-31"-30"
2023/7/9	(日)																								
2023/7/10	(月)	21:01	Run	ジョグ	—	8.086	—	45'00"	5'33"	601	—				178	101	134	176	曇り	27.9	—	1.7	ロード	FreshFoam 1080 v11	
2023/7/11	(火)	5:26 21:09 20:20	Run Run Workout	200mlレベティオン 5本 ジョグ 体幹	— — —	6.514 8.913 —	— — —	45'04" 45'00" 14'01"	6'55" 5'02" —	530 762 —	— — —				159 176 —	90 112 —	99 113 —	158 160 —	曇り 曇り —	24.8 24.4 —	— — —	1.8 3.1 —	芝生ロード ロード	Hanzo R React Infinity Run Flyknit 3 —	37"-36"-35"-36"-36"
2023/7/12	(水)																								
2023/7/13	(木)	21:08	Run	ジョグ	—	8.816	—	45'39"	5'10"	630	—				175	110	130	165	曇り	25.7	—	1.3	ロード	Pegasus 39	
2023/7/14	(金)	15:58 18:41 20:10	Walk Run Workout	ウォーキング 6kmペース走 体幹	0.782 — —	— 14.250 —	— — —	8'44" 1:08'10" 16:14	— 4'47" —	— 1,020 —	— — —				— 179 —	— 117 —	— 204 —	— 155 —	— 曇り —	— 26.1 —	— — —	— 3.3 —	— ロード	— React Infinity Run Flyknit 3 —	
2023/7/15	(土)	7:01 18:55	Run Run	ビルトアップジョグ ジョグ	— —	8.172 5.849	— —	45'00" 37'16"	5'30" 6'22"	765 412	— —				177 178	104 89	98 65	107 66	晴れ 晴れ	28.5 28.6	— —	1.8 1.1	芝生ロード 芝生ロード	Pegasus 39 Shield Free Run 3.0	
2023/7/16	(日)	5:41	Run	LSD	—	17.651	—	1:40'00"	5'39"	1,553	—				178	101	372	333	晴れ	29.5	—	1.6	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/7/17	(月)	18:07	Run	ジョグ	—	7.648	—	45'00"	5'53"	523	—				176	97	113	106	晴れ	28.5	—	1.3	芝生ロード	Free Run 5.0	
2023/7/18	(火)	5:52 18:27	Run Run	200mlレベティオン 5本 6km Mペース走	— —	8.354 10.611	— —	55'25" 53'10"	6'38" 5'00"	704 774	— —				162 179	93 112	129 127	135 265	晴れ 晴れ	25.5 28.4	— —	2.2 1.4	芝生ロード ロード	Hanzo R Zoom Fly3	35"-35"-35"-35"-35" 4'03"-4'08"-4'02"-4'06"-3'59"-3'54"
2023/7/19	(水)	5:32	Run	ジョグ	—	7.278	—	45'00"	6'10"	669	—				179	91	101	164	雨	27.0	—	1.5	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	
2023/7/20	(木)	20:02 20:26	Run Run	掃宅ラン 6km Tペース走	— —	2.185 12.526	— —	14'45" 1:06'41"	6'45" 5'19"	211 1,021	— —				172 171	86 109	71 161	72 194	晴れ 晴れ	23.4 23.0	— —	0.5 0.6	ロード ロード	FreshFoam 1080 v11 FuelCell Rebel V3	3'45"-3'45"-3'47"-3'42"-3'47"-3'43"
2023/7/21	(金)	5:12	Run	ジョグ	—	7.406	—	45'02"	6'04"	626	—				177	93	111	99	晴れ	20.8	—	0.9	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	

日時 Date and time		トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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
2023/7/22	(土)	6:24	Run	4kmアップジョグ+260mヒル走5本	—	8.500	—	56'35"	6'39"	738	—				168	90	154	302	晴れ	24.7	—	2.0	ロード	HyperionTempo	54"-54"-54"-54"-54"
2023/7/23	(日)	5:25	Run	ロングジョグ	—	21.703	—	2:00'00"	5'31"	1,470	—				179	102	390	367	晴れ	25.5	85	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/7/24	(月)	5:33 6:53 21:22	Walk Walk Run	朝散歩 通勤 ジョグ	1.726 1.611 —	— — 5.074	— — —	23'46" 22'16" 30'00"	— — 5'54"	— — 444	— — —				— — 174	— — 98	— — 69	— — 82	— — 晴れ	— — 26.1	— — —	— — 1.4	— — ロード	FreshFoam 1080 v11 FreshFoam 1080 v11 React Infinity Run Flyknit 3	
2023/7/25	(火)	5:55	Run	200mレベティオン 5本 R200mジョグ	—	9.123	—	57'54"	6'20"	783	—				167	95	157	144	晴れ	27.6	—	1.4	芝生ロード	Hanzo R	33"-33"-34"-34"-33"
2023/7/26	(水)	5:32 21:49	Run Run	ジョグ ジョグ	— —	8.144 8.702	— —	45'00" 45'00"	5'31" 5'10"	584 627	— —				178 176	102 110	112 160	127 172	晴れ 晴れ	25.1 25.8	— —	1.4 0.4	芝生ロード ロード	Pegasus 39 Shield Pegasus 39	
2023/7/27	(木)	6:36 20:54	Walk Run	通勤 6kmTペース走	1.694 —	— 14.848	— —	20'45" 1:22'12"	— 5'32"	— 1,229	— —				— 168	— 106	— 220	— 197	— 晴れ	— 26.4	— —	— 0.2	— ロード	— FuelCell Rebel V3	3'37"-3'43"-3'42"-3'42"-3'48"-3'42"
2023/7/28	(金)	5:32	Run	ジョグ	—	7.280	—	45'00"	6'10"	532	—				179	92	97	115	晴れ	25.3	—	0.7	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	
2023/7/29	(土)	6:53 12:01 19:11	Walk Run Walk	通勤 150mヒル走 5本 ウォーキング	2.435 — 1.864	— 7.643 —	— — —	27'38" 44'53" 23'12"	— 5'52" —	— 620 —	— — —				— 170 —	— 102 —	— 135 —	— 163 —	— 晴れ —	— 32.1 —	— — —	— ロード —	— Pegasus 39 —		
2023/7/30	(日)	6:01	Run	ジョグ	—	10.721	—	55'00"	5'07"	806	—				179	110	132	116	晴れ	25.3	—	1.2	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/7/31	(月)	6:30	Walk	通勤	1.656	—	—	20'04"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/8/1	(火)	6:35 20:31 20:54 22:21	Walk Run Run Workout	通勤 帰宅ラン 200mレベティオン 5本 R200mジョグ 体幹	2.473 — — —	— 1.945 9.225 —	— — — —	27'33" 13'55" 59'09" 14'55"	— 7'09" 6'24" —	— 168 902 —	— — — —				— 172 168 —	— 83 95 —	— 65 130 —	— 23 145 —	— 晴れ 晴れ —	— 27.6 27.6 —	— — — —	— 0.6 0.6 —	— ロード ロード —	— FreshFoam 1080 v11 FreshFoam 1080 v11 HyperionTempo	34"-32"-32"-32"-32"
2023/8/2	(水)	5:42	Run	ジョグ	—	7.642	—	45'00"	5'53"	560	—				177	97	85	79	晴れ	25.6	—	2.9	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	
2023/8/3	(木)	20:42	Run	6kmTペース走	—	14.756	—	1:20'33"	5'27"	1,130	—				171	106	186	212	晴れ	28.3	—	0.5	ロード	FuelCell Rebel V3	3'37"-3'52"-3'45"-3'49"-3'56"-3'48"
2023/8/4	(金)	6:22	Run	ジョグ	—	7.212	—	45'00"	6'14"	735	—				181	91	92	122	晴れ	26.2	—	1.9	芝生ロード	Free Run 3.0	
2023/8/5	(土)	7:17	Run	4kmアップジョグ+260mヒル走5本	—	7.525	—	46'27"	6'10"	557	—				172	96	146	148	晴れ	29.3	—	1.4	ロード	Pegasus 39	56"-56"-56"-57"-57"



日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	
		8:15	Workout	上半身	—	—	—	7:00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		18:39	Walk	ウォーキング	1.817	—	—	30'36"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/8/6	(日)	5:38	Run	LSD	—	22.154	—	2:00'00"	5'24"	1,778	—	—	—	—	—	179	104	433	429	晴れ	29.0	—	2.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/8/7	(月)	19:37	Run	ジョグ	—	6.889	—	38'25"	5'44"	449	—	—	—	—	—	174	99	133	145	晴れ	28.6	—	1.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/8/8	(火)	5:42	Run	200mレベティオン 5本 R200mジョグ	—	8.818	—	57'23"	6'30"	910	—	—	—	—	—	166	92	122	199	晴れ	25.8	—	0.4	芝生ロード	Hanzo R	34"-34"-33"-33"-33"-32"
		21:24	Workout	体幹	—	—	—	16'14"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/8/9	(水)	5:32	Run	ビルドアップ	—	9.215	—	45'00"	4'53"	686	—	—	—	—	—	178	114	59	202	晴れ	29.2	—	1.6	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	6'26"/km→4'19"/km
2023/8/10	(木)	6:30	Walk	通勤	1.610	—	—	21'15"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		21:12	Run	ジョグ	—	8.477	—	45'00"	5'18"	519	—	—	—	—	—	174	108	133	134	晴れ	30.3	—	2.4	ロード	Pegasus 39	
2023/8/11	(金)	5:52	Run	400mペース走、R100mジョグ 10セット	—	11.285	—	1:04'34"	5'43"	792	—	—	—	—	—	172	105	110	146	晴れ	28.3	—	1.5	芝生ロード	Hanzo R	84"-84"-84"-84"-85"-85"-87"-86"-88"
		7:07	Workout	上半身	—	—	—	5'59"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/8/12	(土)	5:42	Run	ジョグ	—	8.310	—	45'00"	5'33"	609	—	—	—	—	—	180	101	276	288	晴れ	25.4	—	0.3	ロード	Pegasus 39	
2023/8/13	(日)	5:14	Run	ロングジョグ	—	24.115	—	2:00'00"	4'58"	1,589	—	—	—	—	—	181	112	493	503	晴れ	26.6	—	0.6	ロード	Pegasus 39	
2023/8/14	(月)	21:07	Run	ジョグ	—	6.774	—	38'01"	5'36"	502	—	—	—	—	—	174	102	91	120	曇り	26.5	—	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/8/15	(火)	21:07	Run	200mレベティオン 5本 R200mジョグ	—	10.209	—	1:07'00"	6'33"	799	—	—	—	—	—	169	90	166	173	雨	25.2	—	1.1	ロード	HyperionTempo	32"-33"-33"-32"-32"
		22:47	Workout	体幹	—	—	—	12'46"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/8/16	(水)	21:08	Run	ジョグ	—	8.781	—	45'58"	5'14"	726	—	—	—	—	—	174	111	114	117	曇り	25.7	—	0.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/8/17	(木)	21:09	Run	6kmペース走	—	14.480	—	1:18'49"	5'26"	1,015	—	—	—	—	—	173	106	182	164	晴れ	27.2	—	1.6	ロード	FuelCell Rebel V3	3'47"-3'48"-3'47"-3'42"-3'46"-3'40"
2023/8/18	(金)	21:07	Run	ジョグ	—	8.087	—	45'29"	5'37"	547	—	—	—	—	—	175	102	116	135	曇り	25.9	—	1.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/8/19	(土)	7:01	Run	260mビル走3本	—	7.215	—	45'29"	6'18"	505	—	—	—	—	—	169	93	198	246	晴れ	26.5	—	3.1	ロード	Pegasus 39	56"-55"-56"
		18:22	Run	ジョグ	—	6.144	—	35'05"	5'42"	379	—	—	—	—	—	179	100	100	142	晴れ	29.7	—	1.8	ロード	Free Run 5.0	
2023/8/20	(日)																									
2023/8/21	(月)	21:18	Run	ジョグ	—	8.219	—	45'49"	5'34"	527	—	—	—	—	—	173	103	168	174	晴れ	26.9	—	0.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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
2023/8/22	(火)	5:43	Run	200mレベティオン 5本 R200mジョグ	—	7.640	—	47'21"	6'11"	572	—				165	94	74	103	晴れ	25.6	—	1.2	芝生ロード	Hanzo R	34"-33"-33"-33"-31"
		21:04	Run	ジョグ	—	5.610	—	30'30"	5'26"	445	—				174	106	93	168	晴れ	28.7	—	1.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
		21:53	Workout	休憩	—	—	—	16'12"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/8/23	(水)	5:41	Run	ビルドアップ	—	9.941	—	45'00"	4'31"	591	—				179	123	68	101	晴れ	26.2	—	2.0	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	521"/km→4'01"/km
2023/8/24	(木)	19:57	Run	6kmTペース走	—	14.561	—	1:17'40"	5'20"	1,076	—				174	109	193	193	晴れ	28.6	—	1.4	ロード	FuelCell Rebel V3	3'40"-3'47"-3'43"-3'41"-3'47"-3'46"
2023/8/25	(金)	5:51	Run	ジョグ	—	7.827	—	45'00"	5'54"	648	—				181	94	124	109	晴れ	27.4	—	1.7	芝生ロード	Free Run 5.0	
		9:40	Walk	通勤	1.586	—	—	21'19"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		19:56	Run	ジョグ	—	8.226	—	45'00"	5'28"	644	—				175	106	122	172	晴れ	24.6	—	2.2	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/8/26	(土)	7:19	Run	260mビルドアップ 5本	—	8.470	—	52'49"	6'14"	787	—				175	94	140	150	晴れ	28.1	—	2.5	ロード	Pegasus 39	58"-58"-58"-57"-58"
		18:54	Walk	ウォーキング	0.986	—	—	14'42"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		19:25	Workout	上半身	—	—	—	7'53"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/8/27	(日)	6:24	Run	LSD	—	23.480	—	2:08'40"	5'28"	1,731	—				180	103	428	437	晴れ	27.5	80	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/8/28	(月)	20:55	Run	ジョグ	—	4.851	—	30'00"	6'11"	462	—				173	94	78	88	晴れ	27.3	—	1.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/8/29	(火)	5:43	Run	200mレベティオン 5本 R200mジョグ	—	7.500	—	50'21"	6'42"	743	—				166	88	136	88	晴れ	24.4	—	2.6	芝生ロード	Hanzo R	34"-33"-33"-33"-33"
		20:22	Run	400mTペース走、R60秒 9本	—	10.127	—	59'17"	5'51"	683	—				172	103	137	141	晴れ	27.8	—	2.3	ロード	Zoom Fly3	88"-88"-87"-86"-85"-85"-82"-82"-83"
2023/8/30	(水)	5:33	Run	ジョグ	—	6.853	—	45'00"	6'34"	480	—				181	85	172	137	晴れ	25.4	—	1.4	芝生ロード	Free Run 5.0	
		6:21	Workout	HIT(バービージャンプ)	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		6:34	Workout	上半身	—	—	—	9'13"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/8/31	(木)	5:37	Run	ジョグ	—	8.782	—	45'00"	5'07"	617	—				177	10	94	219	晴れ	27.3	—	2.0	芝生ロード	Pegasus 39	
2023/9/1	(金)	6:21	Walk	通勤	3.741	—	—	43'09"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		20:47	Run	ジョグ	—	10.574	—	56'43"	5'21"	818	—				174	107	150	203	晴れ	26.3	—	1.7	ロード	Pegasus 39	
2023/9/2	(土)	7:36	Run	ジョグ	—	4.988	—	30'00"	6'00"	284	—				177	94	65	85	晴れ	25.8	—	0.6	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	
		8:07	Workout	HIT(バービージャンプ)	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/9/3	(日)	4:40	Run	ロングジョグ	—	24.960	—	2:00'00"	4'48"	1,548	—				178	117	261	261	晴れ	24.4	—	2.0	ロード	Cloudmonster	GPS狂い 25.336km
		7:40	Walk	通勤	1.621	—	—	21'57"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/9/4	(月)	20:00	Run	ジョグ	—	4.921	—	30'02"	6'06"	385	—				174	95	96	94	晴れ	27.2	—	4.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	





日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance	年間 走行距離 Yearly running distance				
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			
2023/10/5	(木)	6:13	Run	朝ラン	—	5.035	—	30'38"	6'05"	310	—				178	92	58	96	晴れ	23.0	—	6.2	芝生ロード	Free Run 5.0				
		18:43	Run	ジョグ	—	10.076	—	51'01"	5'03"	687	—				177	111	171	200	晴れ	18.8	—	4.1	ロード	Pegasus 39				
2023/10/6	(金)	6:17	Run	3kmジョグ+ドリル	—	4.345	—	30'00"	6'54"	264	—				164	88	72	95	晴れ	18.6	—	2.3	芝生ロード	Free Run 5.0				
		7:04	Workout	HIIT(ハートビートジャンプ)	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		21:22	Run	10kmペース走	—	15.546	—	1:12'20"	4'39"	1,011	—				179	120	163	168	晴れ	15.1	—	1.9	ロード	FuelCell Rebel V3	3'48"-3'49"-3'48"-3'46"-3'47"-3'49"-3'47"-3'48"-3'45"-3'39"			
2023/10/7	(土)	7:06	Run	朝ラン	—	7.896	—	45'00"	5'41"	581	—				179	98	70	79	晴れ	15.7	—	2.0	芝生ロード	Free Run 5.0				
		17:19	Run	ジョグ	—	5.148	—	30'00"	5'49"	315	—				178	98	95	104	晴れ	19.5	—	2.1	芝生ロード	React Infinity Run Flyknit 3				
		18:11	Workout	上半身	—	—	—	13'14"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/10/8	(日)	15:14	Walk	帰宅	1.865	—	—	22'01"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		17:29	Run	ロングジョグ	—	29.481	—	2:12'17"	4'29"	2,199	—				178	125	249	269	晴れ	18.5	83	0.0	ロード	Cloudmonster				
2023/10/9	(月)	17:33	Run	ジョグ	—	4.886	—	30'32"	6'14"	212	—				175	93	62	89	晴れ	19.9	—	0.6	芝生ロード	Free Run 5.0				
2023/10/10	(火)	20:38	Run	帰宅ラン	—	1.956	—	14'03"	7'10"	216	—				172	81	776	30	晴れ	19.8	—	2.2	ロード	Pegasus 39				
		21:15	Run	1kmインターバル走 5本 レスト2分~3分	—	14.100	—	1:21'29"	5'46"	1,128	—				176	112	176	112	晴れ	20.1	—	2.4	ロード	FuelCell Rebel V3	3'21"-3'26"-3'23"-3'27"-3'22"			
2023/10/11	(水)	20:52	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	6.751	—	45'00"	6'39"	706	—				172	86	157	138	晴れ	15.1	—	1.3	ロード	Pegasus 39				
		20:02	Workout	上半身	—	—	—	13'18"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/10/12	(木)	6:20	Run	朝ラン	—	7.956	—	45'00"	5'39"	742	—				177	100	85	78	晴れ	12.7	—	2.2	芝生ロード	Free Run 5.0				
		7:06	Workout	HIIT(ハートビートジャンプ 等)	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		20:26	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	7.716	—	45'00"	5'49"	698	—				175	97	192	174	晴れ	13.3	—	1.2	ロード	Pegasus 39				
2023/10/13	(金)	7:23	Workout	HIIT(ハートビートジャンプ 等)	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		21:33	Run	11kmペース走	—	20.838	—	1:43'26"	4'57"	1,634	—				175	114	231	229	晴れ	14.0	—	2.0	ロード	FuelCell Rebel V3	3'47"-3'48"-3'49"-3'44"-3'47"-3'48"-3'48"-3'47"-3'48"-3'49"-3'38"			
2023/10/14	(土)	7:09	Walk	朝散歩	1.952	—	—	27'18"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		16:42	Run	ジョグ	—	8.187	—	50'17"	6'08"	771	—				177	93	131	114	晴れ	19.9	—	0.5	ロード、芝生	React Infinity Run Flyknit 3				
2023/10/15	(日)	17:14	Run	ロングジョグ	—	30.198	—	2:30'00"	4'58"	2,470	—				177	113	329	301	曇り	18.0	74	2.0	ロード	Cloudmonster				
2023/10/16	(月)	20:27	Run	帰宅ラン	—	2.536	—	18'22"	7'14"	217	—				171	81	55	60	晴れ	18.7	—	2.2	ロード	Pegasus 39				
2023/10/17	(火)	6:25	Run	朝ラン	—	4.607	—	30'00"	6'30"	498	—				178	87	99	102	曇り	15.6	—	2.3	芝生ロード	Free Run 5.0				
		23:07	Run	帰宅ラン	—	2.065	—	14'10"	6'51"	222	—				170	84	94	47	晴れ	15.3	—	0.7	ロード	Pegasus 39				
2023/10/18	(水)	22:58	Run	帰宅ラン	—	2.057	—	13'37"	6'37"	209	—				171	85	81	94	晴れ	18.1	—	2.2	ロード	Pegasus 39				
		23:26	Run	1kmインターバル走 3本 レスト2分~3分	—	11.993	—	1:11'32"	5'57"	1,113	—				170	98	138	141	晴れ	18.0	—	2.0	ロード	FuelCell Rebel V3	3'21"-3'24"-3'22"			
2023/10/19	(木)	7:29	Workout	上半身	—	—	—	7'27"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		23:01	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	8.036	—	45'50"	5'42"	727	—				175	97	344	362	小雨	19.6	—	0.8	ロード	Pegasus 39				

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	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
2023/10/20	(金)																								
2023/10/21	(土)	8:35	Run	朝ラン	—	4.972	—	30'00"	6'02"	506	—				178	94	95	89	小雨	13.7	—	1.3	ロード、芝生	Pegasus 39 Shield	
		19:04	Run	180mヒル走 5本	—	10.477	—	1:01'26"	5'51"	987	—				173	99	210	235	晴れ	16.2	—	4.5	ロード	HyperionTempo	38"-39"-38"-37"-37"
2023/10/22	(日)	6:52	Run	ロングジョグ	—	30.730	—	2:20'30"	4'34"	2,344	—				180	121	248	234	晴れ	10.5	78	1.0	ロード	Cloudmonster	
2023/10/23	(月)	20:53	Run	ジョグ	—	8.305	—	45'00"	5'25"	709	—				173	106	172	174	晴れ	13.9	—	1.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/10/24	(火)	6:24	Run	朝ラン	—	4.790	—	30'00"	6'15"	481	—				175	92	59	56	晴れ	13.6	—	2.8	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	
		19:46	Run	帰宅ラン	—	2.015	—	13'55"	6'54"	150	—				172	80	84	56	晴れ	15.4	—	1.6	ロード	Pegasus 39	
		20:11	Run	1.2kmインターバル走 3本 レスト3分	—	12.538	—	1:10'41"	5'38"	1,093	—				173	101	161	171	晴れ	15.2	—	1.7	ロード	FuelCell Rebel V3	3'53"-3'58"-3'57"
2023/10/25	(水)	6:14	Run	朝ラン	—	4.812	—	30'00"	6'14"	484	—				178	90	56	86	晴れ	12.4	—	2.0	芝生ロード	Free Run 5.0	
		18:03	Run	ジョグ	—	8.279	—	45'00"	5'26"	717	—				176	105	171	168	晴れ	16.2	—	0.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
		19:12	Workout	上半身	—	—	—	8'12"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/10/26	(木)	6:34	Run	朝ラン	—	4.772	—	30'00"	6'17"	496	—				178	90	68	71	晴れ	12.1	—	1.8	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	
		19:41	Run	帰宅ラン	—	2.016	—	14'26"	7'09"	218	—				173	80	89	32	曇り	18.8	—	2.1	ロード	Pegasus 39	
		20:08	Run	12kmペース走	—	17.389	—	1:23'07"	4'46"	1,283	—				173	118	160	170	曇り	18.8	—	2.1	ロード	VaporFly Next 52	3'46"-3'49"-3'46"-3'46"-3'46"-3'46"-3'48"-3'46"-3'50"-3'45"-3'44"-3'40"
2023/10/27	(金)	6:32	Run	朝ラン	—	4.465	—	30'00"	6'43"	463	—				177	85	59	63	小雨	17.7	—	3.2	芝生ロード	Free Run 5.0	
		20:53	Run	ジョグ	—	8.095	—	45'39"	5'38"	704	—				173	102	153	143	雨	13.2	—	1.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/10/28	(土)	10:16	Run	260mヒル走 5本本	—	12.690	—	1:16'43"	6'02"	1,141	—				173	97	252	285	晴れ	18.3	—	2.5	ロード	HyperionTempo	53"-56"-55"-54"-51"
2023/10/29	(日)	6:58	Run	ロングジョグ	—	30.474	—	2:30'00"	4'55"	2,442	—				179	114	290	264	晴れ	14.0	69	2.0	ロード、不整地	Pegasus 39	
2023/10/30	(月)	6:31	Walk	朝散歩	1.050	—	—	14'46"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		17:25	Run	ジョグ	—	8.281	—	46'01"	5'33"	715	—				174	105	137	180	晴れ	13.0	—	0.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
		18:36	Workout	上半身	—	—	—	11'20"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/10/31	(火)	6:38	Run	朝ラン	—	4.763	—	30'00"	6'17"	475	—				177	90	83	48	晴れ	9.3	—	1.6	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	
		19:42	Run	帰宅ラン	—	2.012	—	14'25"	7'09"	146	—				172	80	53	11	晴れ	11.9	—	2.0	ロード	Pegasus 39	
		20:08	Run	1.2kmインターバル走 3本 レスト3分	—	12.832	—	1:11'12"	5'32"	939	—				172	104	150	156	晴れ	11.4	—	2.0	ロード	FuelCell Rebel V3	3'59"-4'00"-3'57"
2023/11/1	(水)	6:36	Run	朝ラン	—	4.547	—	30'00"	6'35"	449	—				176	87	89	77	晴れ	16.5	—	3.1	芝生ロード	Free Run 5.0	
		21:40	Workout	上半身	—	—	—	9'50"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2023/11/2	(木)	6:40	Run	朝ラン	—	4.690	—	30'00"	6'23"	268	—				177	88	55	72	晴れ	18.9	—	3.0	芝生ロード	Free Run 5.0	
		18:56	Run	帰宅ラン	—	2.015	—	15'14"	7'33"	170	—				172	78	99	62	晴れ	17.4	—	1.3	ロード	Pegasus 39	

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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
		19:25	Run	12kmペース走	—	19.966	—	1:40'39"	5'02"	1,581	—	—	—	—	173	112	192	195	晴れ	18.5	—	2.1	ロード	FuelCell Rebel V3	3'42"-3'49"-3'44"-3'45"-3'45"-3'47"-3'47"-3'47"-3'47"-3'47"-3'45"-3'35"
2023/11/3	(金)	7:09	Walk	朝散歩	1.886	—	—	27'57"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2023/11/4	(土)	6:45	Run	260mヒル走 5本本	—	13.096	—	1:21'44"	6'14"	1,130	—	—	—	—	173	93	207	201	晴れ	16.9	—	1.8	ロード、芝生	HyperionTempo	56"-56"-55"-54"-53"
2023/11/5	(日)	6:50	Run	ロングジョグ	—	30.042	—	2:18'58"	4'37"	2,200	—	—	—	—	180	120	260	243	晴れ	15.0	90	1.0	ロード	Cloudmonster	
		17:11	Walk	ウォーキング	1.817	—	—	27'11"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2023/11/6	(月)	20:56	Workout	上半身	—	—	—	14'32"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2023/11/7	(火)	19:50	Run	帰宅ラン	—	1.906	—	1:24'48"	6'42"	164	—	—	—	—	168	87	80	32	曇り	15.2	—	2.5	ロード	Pegasus 39	
		20:17	Run	1.2kmインターバル走 3本 レスト3分	—	15.206	—	1:30'38"	5'57"	1,393	—	—	—	—	168	98	201	209	曇り	15.2	—	2.5	ロード	FuelCell Rebel V3	3'53"-3'59"-3'58"
2023/11/8	(水)	6:27	Run	朝ラン	—	4.636	—	30'32"	6'35"	474	—	—	—	—	175	88	61	66	晴れ	9.4	—	1.4	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield	
		21:18	Run	ジョグ	—	8.391	—	45'51"	5'27"	682	—	—	—	—	173	106	137	148	晴れ	11.5	—	1.3	ロード	Pegasus 39	
2023/11/9	(木)	6:37	Run	朝ラン	—	3.022	—	20'55"	6'55"	299	—	—	—	—	175	84	38	62	曇り	10.1	—	2.5	ロード、芝生	Free Run 5.0	
		7:52	Workout	上半身	—	—	—	7'35"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		19:18	Run	帰宅ラン	—	2.033	—	14'35"	7'10"	161	—	—	—	—	173	79	61	52	晴れ	16.1	—	1.1	ロード	Pegasus 39	
		19:45	Run	6km 関徳走	—	16.502	—	1:31'21"	5'32"	1,371	—	—	—	—	174	103	195	205	晴れ	14.8	—	0.4	ロード	FuelCell Rebel V3	3'37"-3'39"-3'36"-3'38"-3'37"-3'32"
2023/11/10	(金)	6:32	Run	朝ラン	—	3.008	—	21'41"	7'12"	297	—	—	—	—	177	79	36	102	小雨	16.9	—	2.0	芝生、ロード	Free Run 5.0	
		19:44	Run	ジョグ	—	5.244	—	31'51"	6'04"	447	—	—	—	—	174	95	81	100	小雨	16.2	—	1.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2023/11/11	(土)	7:09	Run	朝ラン	—	7.703	—	45'00"	5'50"	732	—	—	—	—	180	96	200	110	小雨	11.9	—	3.0	ロード、芝生	Pegasus 39 Shield	
2023/11/12	(日)	8:39	Run	30km距離走(ヒルアップ)	—	37.010	—	2:46'40"	4'30"	2,790	—	—	—	—	181	123	282	278	雨	11.0	65	3.0	ロード	Zoom Fly3	10km(4分30秒/km)→10km(4分20秒/km)→10km(4分10秒/km)
2023/11/13	(月)	21:05	Workout	上半身	—	—	—	16'37"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2023/11/14	(火)	6:20	Run	朝ラン	—	3.120	—	20'56"	6'42"	315	—	—	—	—	176	85	57	48	曇り	7.2	—	3.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
		18:29	Run	ジョグ	—	8.160	—	45'00"	5'30"	721	—	—	—	—	175	102	159	137	曇り	13.3	—	3.1	ロード	Pegasus 39	
2023/11/15	(水)	9:58	Run	アップジョグ	—	3.815	—	23'11"	6'04"	376	—	—	—	—	175	95	75	67	晴れ	14.8	—	1.2	ロード	Pegasus 39	
		10:26	Run	16kmペース走 設定:3'50"/km±5"	—	18.787	—	1:18'00"	4'09"	1,315	—	—	—	—	183	132	190	211	晴れ	15.1	—	3.5	ロード	VaporFly Next 52	3'49"-3'49"-3'51"-3'47"-3'51"-3'48"-3'48"-3'51"-3'48"-3'53"-3'48"-3'50"-3'49"-3'52"-3'52"-3'50"
		11:47	Run	ダウンジョグ	—	1.256	—	7'20"	5'50"	56	—	—	—	—	180	94	3	36	晴れ	15.6	—	3.6	ロード	Pegasus 39	
2023/11/16	(木)	7:33	Workout	上半身	—	—	—	4'31"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		7:45	Walk	通勤	2.502	—	—	28'36"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		20:30	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	7.695	—	45'56"	5'58"	697	—	—	—	—	175	94	163	169	曇り	12.7	—	1.4	ロード	Pegasus 39	





日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	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 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo
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	カウチ式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	46'40"	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	
		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	

日時 Date and time		トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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
2023/12/16	(土)	8:02	Run	260mヒル走 5本本	—	8.11	122	51'29"	6'21"	557	テニボ	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	34'3-34'2-33'7-33'7-33'0-32'8-32'7-32'5-32'5-31'9
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	カタ式HIIT 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 —	— — 6.0 —	1.9 — — —	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 18:07	Run Run Workout	朝ラン 200m×5本 全身	— — —	5.02 10.26 —	115 122 —	32:38 1:07:04 14:49	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

日時 Date and time			トレーニング																	年間	年間							
日	曜日	スタート	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	天候	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 【℃】	Humidity 【%】	Wind Speed 【m/s】	Place	Shoes	Memo	Yearly walking distance 【km】	Yearly running distance 【km】	
2023/12/30	(土)	7:23	Run	朝日山	—	9.08	126	1:12:15	7:58	750	ベース	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	ベース	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				