

日時 Date and time			トレーニング																				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
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Time	Average pace ["/km]	Pitch [spm]	Slide [cm]	Heart rate [bpm]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Number of steps	Calories burned [kcal]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	Vo2max [ml/kg/min]	aerobic	anaerobic	exercise load	Effect	Shoes	Memo	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]
2023/11/1	(水)	6:36	Run	朝ラン	—	4.547	30'00"	6'35"	176	87	—	晴れ	16.5	—	3.1	芝生、ロード	5,311	449	89	77	—	—	—	—	—	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"	177	88	—	晴れ	18.9	—	3.0	芝生、ロード	5,316	288	55	72	—	—	—	—	—	Free Run 5.0			
		18:56	Run	帰宅ラン	—	2.015	15'14"	7'33"	172	78	—	晴れ	17.4	—	1.3	ロード	2,626	170	99	62	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		19:25	Run	12kmペース走	—	19.966	1:40'39"	5'02"	173	112	—	晴れ	18.5	—	2.1	ロード	17,508	1,581	192	195	—	—	—	—	—	FuelCell Rebel V3	3'42"-3'49"-3'44"-3'45"-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"	173	93	—	晴れ	16.9	—	1.8	ロード、芝生	14,159	1,130	207	201	—	—	—	—	—	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"	180	120	—	晴れ	15.0	90	1.0	ロード	25,128	2,200	260	243	—	—	—	—	—	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	12'48"	6'42"	168	87	—	曇り	15.2	—	2.5	ロード	2,159	164	80	32	—	—	—	—	—	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"	168	98	—	曇り	15.2	—	2.5	ロード	15,233	1,393	201	209	—	—	—	—	—	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"	175	88	—	晴れ	9.4	—	1.4	芝生、ロード	5,358	474	61	66	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
		21:18	Run	ジョグ	—	8.391	45'51"	5'27"	173	106	—	晴れ	11.5	—	1.3	ロード	7,943	682	137	148	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
2023/11/9	(木)	6:37	Run	朝ラン	—	3.022	20'55"	6'55"	175	84	—	曇り	10.1	—	2.5	ロード、芝生	3,678	299	38	62	—	—	—	—	—	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"	173	79	—	晴れ	16.1	—	1.1	ロード	2,533	161	61	52	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		19:45	Run	6km 間接走	—	16.502	1:31'21"	5'32"	174	103	—	晴れ	14.8	—	0.4	ロード	15,910	1,371	195	205	—	—	—	—	—	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"	177	79	—	小雨	16.9	—	2.0	芝生、ロード	3,842	297	36	102	—	—	—	—	—	Free Run 5.0			
		19:44	Run	ジョグ	—	5.244	31'51"	6'04"	174	95	—	小雨	16.2	—	1.7	ロード	5,545	447	81	100	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3			
2023/11/11	(土)	7:09	Run	朝ラン	—	7.703	45'00"	5'50"	180	96	—	小雨	11.9	—	3.0	ロード、芝生	8,111	732	200	110	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
2023/11/12	(日)	8:39	Run	30km距離走(ヒルトアップ)	—	37.010	2:46'40"	4'30"	181	123	—	雨	11.0	65	3.0	ロード	30,276	2,790	282	278	—	—	—	—	—	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"	176	85	—	曇り	7.2	—	3.5	ロード	3,700	315	57	48	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3			
		18:29	Run	ジョグ	—	8.160	45'00"	5'30"	175	102	—	曇り	13.3	—	3.1	ロード	7,888	721	159	137	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
2023/11/15	(水)	9:58	Run	アップジョグ	—	3.815	23'11"	6'04"	175	95	—	晴れ	14.8	—	1.2	ロード	4,085	376	75	67	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		10:26	Run	16kmペース走 設定3'50"/km±5"	—	18.787	1:18'00"	4'09"	183	132	—	晴れ	15.1	—	3.5	ロード	14,286	1,315	190	211	—	—	—	—	—	VaporFly Next %2	3'49"-3'49"-3'51"-3'47"-3'51"-3'48"-3'48"-3'51"-3'46"-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"	180	94	—	晴れ	15.6	—	3.6	ロード	1,327	56	3	36	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
2023/11/16	(木)	7:33	Workout	上半身	—	—	4'31"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			18.995	
		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"	175	94	—	曇り	12.7	—	1.4	ロード	8,050	697	163	169	—	—	—	—	—	Pegasus 39			382.413

日時 Date and time				トレーニング																			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	歩行距離	
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Time	Average pace [/km]	Pitch [spm]	Slide [cm]	Heart rate [bpm]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Number of steps	Calories burned [kcal]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	[ml/kg/min]	aerobic	anaerobic	exercise load	Effect	Shoes	Memo	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]	
2023/11/17	(金)	6:38	Run	朝ラン	—	3.167	20'31"	6'28"	178	88	—	曇り	—	—	—	ロード	3,672	315	58	45	—	—	—	—	—	Free Run 5.0				
		14:55	Walk	通勤	2,519	—	27'51"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		19:26	Run	帰宅ラン	—	4.297	27'51"	6'28"	175	87	—	雨	8.6	—	3.5	ロード	4,888	419	106	130	—	—	—	—	—	Pegasus 39				
2023/11/18	(土)																													
2023/11/19	(日)	6:39	Run	20kmペース走	—	28.147	2:07'29"	4'31"	180	122	—	晴れ	9.0	73	3.0	ロード	23,038	2,103	289	281	—	—	—	—	—	Cloudmonster				
		14:55	Walk	通勤	2,519	—	27'51"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/11/20	(月)	7:57	Walk	通勤	2,593	—	27'47"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		20:41	Run	帰宅ラン	—	4.216	26'01"	6'10"	174	91	—	晴れ	7.7	—	1.4	ロード	4,554	390	127	126	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
2023/11/21	(火)	6:37	Run	朝ラン	—	3.438	22'36"	6'34"	177	87	—	—	4.1	—	2.3	ロード、芝生	4,016	342	67	52	—	—	—	—	—	Free Run 5.0				
		19:58	Run	帰宅ラン	—	2.227	13'55"	6'14"	173	91	—	—	8.8	—	1.9	ロード	2,418	208	162	92	—	—	—	—	—	Pegasus 39				
		20:18	Run	ジョグ	—	7.327	39'51"	5'26"	176	105	—	—	8.0	—	1.5	ロード	7,031	618	107	124	—	—	—	—	—	Pegasus 39				
2023/11/22	(水)	10:00	Run	1.2kmインターバル走 3本 レスト3分	—	14.498	1:22'48"	5'42"	172	101	—	晴れ	14.1	—	0.6	ロード	14,280	1,268	174	155	—	—	—	—	—	FuelCell Rebel V3	3'58"-4'00"-4'00"			
2023/11/23	(木)	6'36"	Run	LSD	—	23.854	2:12'03"	5'32"	183	98	—	晴れ	15.3	—	1.3	ロード	24,190	2,122	377	376	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3				
2023/11/24	(金)	7:24	Workout	上半身	—	—	7'57"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		7:44"	Walk	通勤	2,609	—	28'06"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3				
		20:43	Run	帰宅ラン	—	4.350	25'04"	5'45"	174	96	—	晴れ	9.3	—	5.2	ロード	4,391	380	76	139	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3				
2023/11/25	(土)	10:23	Run	260mヒル走 5本本	—	11.488	1:15'00"	6'31"	174	89	—	—	9.8	—	1.9	ロード	13,096	1,122	254	224	—	—	—	—	—	HyperionTempo	54"-54"-53"-52"-53"			
2023/11/26	(日)	6:33	Run	朝ラン	—	3.077	20'57"	6'48"	179	82	—	晴れ	2.5	79	1.0	ロード	3,772	333	47	46	—	—	—	—	—	Free Run 5.0				
		13:55	Run	12kmマラソンペース走	—	17.017	1:16'48"	4'30"	181	122	—	晴れ	13.5	60	3.0	ロード	13,911	1,237	174	162	—	—	—	—	—	Zoom Fly3	3'56"-3'55"-3'53"-3'54"-3'53"-3'58"-3'54"-3'55"-3'53"-3'56"-3'55"-3'52"			
2023/11/27	(月)	6:38	Run	朝ラン	—	3.710	23'58"	6'28"	177	87	112	曇り	12.2	—	1.2	芝生、ロード	—	208	37	43	—	1.4	0.0	16.0	リカバリー	Free Run 5.0				
		16:24	Run	ジョグ	—	7.210	39'04"	5'24"	180	102	133	曇り	16.6	—	1.3	ロード	—	493	84	97	—	2.7	0.0	57.0	ペース	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	—	4.310	28'04"	6'31"	175	84	121	小雨	10.4	—	5.1	ロード	—	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	ケガ防止HIIT	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		19:12	Workout	上半身	—	—	7'20"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		19:29	Run	260mヒル走 5本本	—	7.930	50'24"	6'21"	160	93	118	曇り	10.7	—	7.1	ロード	—	531	161	171	—	3.0	1.9	87.0	ペース	HyperionTempo	57'5"-59'0"-58'2"-55'7"-53'8"			
2023/11/30	(木)	19:30	Run	帰宅ラン	—	2.150	13'48"	6'24"	172	82	121	小雨	5.3	—	1.4	ロード	—	148	70	23	—	1.6	0.0	17.0	リカバリー	Pegasus 39				
		20:06	Run	6km巔値走	—	8.150	35'58"	4'25"	181	125	143	曇	5.7	—	3.0	ロード	—	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"			