

日時 Date and time			トレーニング																				週間 歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間 走行距離 Weekly 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 [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo					
2024/1/1	(月)	16:38	Run	ジョグ	—	8.57	122	47:19	5:31	534	ベース	2.4	0.0	47	175	103	99	106	晴れ	7.8	—	1.2	ロード、芝生	Pegasus 39						
2024/1/3	(水)	10:05	Run	ジョグ	—	12.45	131	1:04:42	5:12	797	ベース	3.0	0.0	80	181	106	90	96	雨	8.4	—	2.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 3						
2024/1/4	(木)	9:29	Workout	上半身	—	—	—	5:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		10:49	Run	アップジョグ	—	4.29	115	26:29	6:11	272	リカバリー	1.9	0.1	28	161	97	69	79	晴れ	9.5	—	1.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 3						
		11:24	Run	12kmペース走 設定4分00秒/km	—	15.82	151	1:10:08	4:26	1,019	VO2Max	4.5	0.0	224	183	123	99	109	晴れ	9.5	—	1.3	ロード	Pegasus Turbo NN	4:01.6-3:54.1-3:55.0-3:56.8-3:57.1-3:57.7-3:56.2-3:51.3-3:51.7-3:56.8-3:59.3-3:57.8					
2024/1/5	(金)	8:26	Workout	タタ式HIT(ハービージャンプ等) 20秒×R10秒 10セット	—	—	—	5:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		10:39	Run	ジョグ	—	8.68	127	45:00	5:11	543	ベース	2.5	0.0	56	179	107	122	126	晴れ	12.5	—	3.4	ロード	Free Run 5.0						
2024/1/6	(土)	8:04	Workout	タタ式HIT(ハービージャンプ等) 20秒×R10秒 10セット	—	—	—	5:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		16:36	Run	アップジョグ	—	5.65	131	30:37	5:25	380	リカバリー	2.3	0.0	45	177	104	104	104	晴れ	10.1	—	5.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 3						
		17:11	Run	200m×7本	—	9.57	124	1:00:55	6:22	541	無酸素能力	2.4	3.1	140	165	91	166	177	晴れ	10.1	—	5.5	ロード	HyperionTempo	33.6-34.1-33.7-33.2-32.9-34.0-33.6-34.1 追い風 上り勾配					
2024/1/7	(日)	7:28	Run	ジョグ	—	8.60	125	45:58	5:21	541	ベース	2.4	0.0	53	179	104	123	133	曇り	6.0	56	5.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 3						
		12:47	Workout	上半身	—	—	—	17:23	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					

0.00 87.21