日時 Date and time			トレーニング																														
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	平均ﾍﾟｰｽ 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	ﾋﾟｯﾁ Pitch 【spm】	ｽﾗｲﾄﾞ 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	ｼｭｰｽﾞ Shoes	ﾒﾓ Memo	週間 歩行距離 Weekly walking distance 【km】	週間 走行距離 Weekly running distance 【km】	月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly running distance 【km】	年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly running distance 【km】
2024/1/8	(月)	7:25	Run	ﾛﾝｸﾞｼﾞｮｸﾞ	—	26.46	145	2:00:48	4:34	1,637	ﾃﾝﾎﾟ	4.1	0.0	202	180	121	125	135	雲	4.1	—	1.8	ﾛｰﾄﾞ,芝生	Pegasus 39								
2024/1/9	(火)	7:44	Walk	通勤	2.60	—	—	28:21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3									
		20:30	Run	帰宅ﾗﾝ＋ｼﾞｮｸﾞ	—	7.81	120	45:00	5:46	468	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.2	0.1	40	173	98	127	132	晴れ	7.6	—	1.4	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3									
2024/1/10	(水)	6:54	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT(ﾊﾞｰﾋﾟｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等) 20秒×R10秒　8回×2ｾｯﾄ	—	—	—	8:43	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—									
		20:32	Run	ｼﾞｮｸﾞ＋WS3本	—	9.85	129	50:57	5:10	309	ﾍﾞｰｽ	2.8	2.0	102	174	110	147	159	晴れ	7.0	—	3.9	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39									
2024/1/11	(木)	20:10	Run	帰宅ﾗﾝ＋ｱｯﾌﾟｼﾞｮｸﾞ	—	4.40	121	26:19	5:59	284	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.1	0.3	37	159	98	86	39	晴れ	7.2	—	1.5	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3									
		20:47	Run	8kmﾍﾟｰｽ走　設定:3'45"/km±5"	—	14.25	164	1:08:45	4:49	1,018	VO2Max	4.7	3.1	364	180	114	102	105	晴れ	7.9	—	2.0	ﾛｰﾄﾞ	FuelCell Rebel V3	3:42-3:46-3:42-3:43-3:44-3:41-3:41-3:42	2.60	77.58						
2024/1/12	(金)	20:40	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	8.18	118	45:00	5:30	482	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.2	0.0	40	174	104	117	123	晴れ	9.7	—	4.7	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3									
2024/1/13	(土)	8:40	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT(ﾊﾞｰﾋﾟｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等) 20秒×R10秒　8回×2ｾｯﾄ	—	—	—	8:51	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—									
		16:41	Run	ｱｯﾌﾟｼﾞｮｸﾞ	—	5.39	129	27:21	5:05	323	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.2	0.0	39	178	110	102	106	晴れ	4.9	—	4.1	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39									
		17:12	Run	90mﾋﾙ走　3本	—	1.24	102	9:19	7:32	68	ｽﾌﾟﾘﾝﾄ	0.5	1.9	34	135	85	27	33	晴れ	4.9	—	4.1	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39	14.8-13.9-14.8								
2024/1/14	(日)																																