

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間				
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 anoxic	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	週間歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間走行距離 Weekly running distance [km]	
2024/1/29	(月)	7:28	Workout	タタ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	6.21	100.19	
		7:43	Walk	通勤	2.57	—	—	33:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
		18:47	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	7.84	118	45:25	5:48	488	リカバリー	2.2	0.2	39	172	97	122	128	小雨	5.8	—	2.1	ロード	Pegasus 39				
2024/1/30	(火)	7:55	Walk	通勤	1.73	—	—	19:40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		20:19	Run	ジョグ	—	10.13	127	53:13	5:15	646	ペース	2.7	0.0	59	175	108	128	137	曇り	—	—	—	ロード	React Infinity Run Flyknit 3				
2024/1/31	(水)	6:56	Run	朝ラン	—	4.49	113	28:06	6:16	292	リカバリー	1.7	0.0	21	175	91	77	88	晴れ	—	—	—	ロード	Free Run 5.0				
		18:56	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	8.29	124	45:13	5:27	505	ペース	2.3	0.0	40	174	103	126	135	曇り	—	—	—	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
2024/2/1	(木)	6:48	Run	朝ラン	—	4.54	107	30:00	6:36	290	リカバリー	1.5	0.0	19	176	86	78	89	曇り	—	—	—	ロード	Free Run 5.0				
		8:17	Walk	通勤	1.91	—	—	22:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3			
		20:31	Workout	タタ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×3セット	—	—	—	13:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/2/2	(金)	10:10	Run	ジョグ	—	20.17	138	1:36:48	4:48	1,341	ペース	4.1	0.0	167	178	116	132	142	晴れ	—	—	—	ロード	Cloudmonster				
2024/2/3	(土)	7:39	Run	朝ラン	—	6.48	127	36:01	5:33	425	リカバリー	2.3	0.0	40	178	101	83	94	晴れ	—	—	—	芝生、ロード	Free Run 5.0				
		15:41	Run	ジョグ	—	10.24	114	1:07:48	6:37	666	ペース	2.4	0.0	41	174	88	77	85	曇り	—	—	—	ロード	React Infinity Run Flyknit 3				
2024/2/4	(日)	9:22	Workout	タタ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		11:48	Run	ロングジョグ	—	28.01	142	2:11:48	4:42	1,829	ペース	4.4	0.0	199	180	117	159	167	晴れ	8.5	68	3.0	ロード、芝生	React Infinity Run Flyknit 4				