

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間	月間	月間	年間	年間					
日	曜日	スタート時間	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	ピッチ	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	歩行距離	走行距離	歩行距離	走行距離		
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance	running distance	Heart rate	Time	Average pace	Calories burned	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch	Slide	Altitude climbed	Cumulative descent altitude	Weather	Temperature	Humidity	Wind Speed	Place	Shoes	Memo	Weekly walking distance	Weekly running distance	Monthly walking distance	Monthly running distance	Yearly walking distance	Yearly running distance		
					[km]	[km]	[bpm]		[:/km]	[kcal]					[spm]	[cm]	[m]	[m]		[°C]	[%]	[m/s]				[km]	[km]	[km]	[km]	[km]	[km]		
2024/2/12	(月)	9:59	Workout	休幹	—	—	—	13:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		15:53	Run	ロングジョグ	—	30.79	142	2:29:43	4:52	2,101	ペース	4.9	0.0	225	180	113	137	150	晴れ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2024/2/13	(火)																																
2024/2/14	(水)	7:17	Workout	上半身	—	—	—	8:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		7:42	Walk	通勤	2.58	—	—	28:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		20:29	Run	帰宅	2.56	—	—	29:17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2024/2/15	(木)	6:54	Run	通勤	1.89	—	—	19:59	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2024/2/16	(金)	6:00	Workout	上半身	—	—	—	10:07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		7:03	Walk	通勤	1.77	—	—	11:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2024/2/17	(土)	7:26	Walk	朝散歩	1.94	—	—	24:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		17:18	Run	200m×5本	—	8.46	130	56:42	6:42	638	ペース	3.0	2.5	117	144	96	31	43	晴れ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2024/2/18	(日)	7:01	Workout	ハリス式HIIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		8:25	Walk	朝散歩	1.95	—	—	23:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		17:22	Run	ジョグ	—	8.24	127	45:23	5:30	537	ペース	2.5	0.0	48	178	102	79	88	晴れ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
																										12.69	47.49						