

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	ヒッチ	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	
2024/2/19	(月)	5:22	Run	朝ラン	—	9.39	134	48:30	5:10	617	ペース	2.9	0.0	65	180	107	94	98	雨	12.0	—	4.3	0-1	React Infinity Run Flyknit 4								
		19:46	Run	帰宅ラン	—	2.22	121	13:45	6:11	151	リカバリー	1.4	0.0	17	174	88	66	33	小雨	16.9	—	1.4	0-1	Pegasus 39								
2024/2/20	(火)	5:50	Run	260mヒル走 5本	—	9.48	124	1:01:34	6:30	646	ペース	2.7	2.0	86	156	94	179	187	小雨	11.2	—	3.9	0-1	HyperionTempo	56.5-56.3-55.1-55.5-55.3							
		7:54	Walk	通勤	1.67	—	—	20:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield								
		20:23	Run	帰宅ラン	—	4.31	114	26:36	6:11	271	リカバリー	1.8	0.0	22	177	88	79	91	曇り	9.0	—	2.5	0-1	Pegasus 39 Shield								
2024/2/21	(水)	6:11	Run	朝ラン	—	8.14	125	46:22	5:42	539	ペース	2.4	0.0	44	179	97	104	114	雨	7.8	—	3.2	0-1	React Infinity Run Flyknit 3								
		7:54	Walk	通勤	1.70	—	—	19:57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof								
2024/2/22	(木)	20:34	Run	ジョグ+WS3本	—	9.70	133	50:16	5:11	639	ペース	2.9	1.9	91	173	111	81	78	雨	5.9	—	2.9	0-1	Pegasus 39		3.37	80.70					
2024/2/23	(金)	11:00	Workout	上半身	—	—	—	11:40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—								
		17:18	Run	アグジョグ	—	5.67	130	31:10	5:30	379	リカバリー	2.3	0.0	41	178	102	95	97	晴れ	5.4	—	2.6	0-1	React Infinity Run Flyknit 3								
		17:54	Run	200m×10本	—	5.38	128	36:20	6:45	354	無酸素能力	2.2	3.3	1139	157	86	101	106	晴れ	5.4	—	2.5	0-1	HyperionTempo	32.2-33.6-34.1-32.9-32.1-33.3-32.5-33.1-31.7-30.6							
2024/2/24	(土)	7:16	Run	朝ラン	—	8.22	127	45:00	5:28	537	ペース	2.5	0.0	49	179	101	88	94	曇り	5.1	—	3.9	0-1	React Infinity Run Flyknit 3								
		17:49	Run	ジョグ	—	5.24	128	28:39	5:28	345	リカバリー	2.2	0.0	38	177	103	68	75	晴れ	6.2	—	3.9	0-1	Pegasus 39								
2024/2/25	(日)	6:00	Workout	かいた式HIIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—								
		15:58	Run	帰宅ラン	—	2.26	121	13:13	5:51	149	リカバリー	1.3	0.0	17	173	93	64	30	晴れ	9.8	—	3.4	0-1	Pegasus 39								
		16:21	Run	6kmペース走	—	10.69	146	52:28	4:53	704	VO2Max	3.6	0.5	147	170	118	77	77	晴れ	9.8	—	3.4	0-1	Pegasus Turbo NN	3:49-3:46-3:55-3:58-3:48-3:43							