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】	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】
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						
2024/2/5	(月)	7:44	Walk	通勤	1.71	—	—	19:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield		8.74	67.55				
		20:42	Run	帰宅ﾗﾝ	—	4.38	118	25:26	5:48	266	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.0	0.0	24	174	94	84	92	雨	—	—	—	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39 Shield							
2024/2/6	(火)	7:31	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	—	—	—	8:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		7:45	Walk	通勤	2.66	—	—	29:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield							
		20:32	Run	帰宅ﾗﾝ	—	4.34	117	24:43	5:42	264	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.0	0.0	23	171	98	79	81	雨	—	—	—	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39 Shield							
		21:04	Run	260mﾋﾙ走　10本	—	8.18	116	54:00	6:36	507	ﾃﾝﾎﾟ	2.4	2.2	72	159	92	166	168	雨	—	—	—	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus Turbo NN	59.9-59.4-58.8-59.1-58.1-56.7-57.5-57.8-58.3-58.4						
2024/2/7	(水)	7:45	Walk	通勤	2.61	—	—	28:18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield							
		20:39	Run	帰宅ﾗﾝ+ｼﾞｮｸﾞ	—	8.51	120	47:16	5:33	525	ﾍﾞｰｽ	2.4	0.0	42	174	102	144	151	雨	—	—	—	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39 Shield							
2024/2/8	(木)	7:35	Walk	通勤	1.76	—	—	20:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof							
		21:06	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	9.79	128	50:32	5:10	612	ﾍﾞｰｽ	2.7	0.0	57	176	110	125	128	曇り	—	—	—	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3							
2024/2/9	(金)	10:49	Run	ｱｯﾌﾟｼﾞｮｸﾞ	—	2.40	121	12:53	5:22	148	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.7	0.0	19	176	105	40	45	晴れ	—	—	—	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 4							
		11:10	Run	8kmﾍﾞｰｽ走　設定:4'00"/km	—	13.61	145	1:03:31	4:40	898	VO2Max	4.4	0.0	181	183	116	89	96	晴れ	—	—	—	ﾛｰﾄﾞ	FuelCell Rebel V3	3:54-3:56-3:53-3:52-3:52-3:53-3:46-3:46						
2024/2/10	(土)	7:58	Run	朝ﾗﾝ	—	7.69	126	45:06	5:52	530	ﾍﾞｰｽ	2.5	0.0	44	180	95	87	97	小雨	—	—	—	ﾛｰﾄﾞ, 芝生	Free Run 5.0							
		7:18	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	8.65	133	45:00	5:12	571	ﾍﾞｰｽ	2.8	0.0	60	179	107	103	115	晴れ	—	—	—	ﾛｰﾄﾞ, 芝生	React Infinity Run Flyknit 4							
2024/2/11	(日)																															