

日時 Date and time		トレーニング																				月間	月間	年間	年間						
日	曜日	スタート	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		
Day	Day of week	Day of week	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	Monthly walking distance	Monthly running distance	Yearly walking distance	Yearly running distance		
2024/1/1	(月)	16:38	Run	ジョグ	—	8.57	122	47:19	5:31	534	ペース	2.4	0.0	47	175	103	99	106	晴れ	7.8	—	1.2	ロード、芝生	Pegasus 39							
2024/1/2	(火)	10:10 10:44 11:21 17:20	Run Run Run Workout	アップジョグ 260m快走 7本 ダウンジョグ 上半身	— — — —	5.18 4.38 4.02 —	143 134 141 —	29:28 32:28 23:38 13:54	5:41 7:25 5:53 —	386 366 303 —	ペース 無酸素能力 リカバリー —	2.4 2.8 2.4 —	0.0 2.8 0.0 —	63 117 46 —	178 141 178 —	99 89 95 —	86 87 25 —	92 105 33 —	晴れ 晴れ 晴れ —	8.7 9.8 9.8 —	— — — —	4.1 3.6 3.6 —	ロード ロード 芝生、ロード —	React Infinity Run Flyknit 3 HyperionTempo Free Run 5.0 —	53.9-針測ス-53.7-52.0-52.8-53.6-54.6						
2024/1/3	(水)	10:05	Run	ジョグ	—	12.45	131	1:04:42	5:12	797	ペース	3.0	0.0	80	181	106	90	96	雨	8.4	—	2.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 3							
2024/1/4	(木)	9:29 10:49 11:24	Workout Run Run	上半身 アップジョグ 12kmペース走 設定4分00秒/km	— — —	— 4.29 15.82	— 115 151	5:33 26:29 1:10:08	— 6:11 4:26	— 272 1,019	— リカバリー VO2Max	— 1.9 4.5	— 0.1 0.0	— 28 224	— 161 183	— 97 123	— 69 99	— 79 109	— 晴れ 晴れ	— 9.5 9.5	— — —	— 1.3 1.3	— ロード ロード	— React Infinity Run Flyknit 3 Pegasus Turbo NN	4:01.6-3:54.1-3:55.0-3:56.8-3:57.1-3:57.7-3:56.2-3:51.3-3:51.7-3:56.8-3:59.3-3:57.8						
2024/1/5	(金)	8:26 10:39	Workout Run	タバ式HIT(ハービーシヤング等) 20秒×R10秒 10セット ジョグ	— —	— 8.88	— 127	5:00 45:00	— 5:11	— 543	— ペース	— 2.5	— 0.0	— 56	— 179	— 107	— 122	— 126	— 晴れ	— 12.5	— —	— —	— 3.4	— ロード	— Free Run 5.0						
2024/1/6	(土)	8:04 16:36 17:11	Workout Run Run	タバ式HIT(ハービーシヤング等) 20秒×R10秒 10セット アップジョグ 200m×7本	— — —	— 5.65 9.57	— 131 124	5:00 30:37 1:00:55	— 5:25 6:22	— 380 541	— リカバリー 無酸素能力	— 2.3 2.4	— 0.0 3.1	— 45 140	— 177 165	— 104 91	— 104 166	— 104 177	— 晴れ 晴れ	— 10.1 10.1	— — —	— — 5.5	— ロード ロード	— React Infinity Run Flyknit 3 HyperionTempo	33.6-34.1-33.7-33.2-32.9-34.0-33.6-34.1 追い風 上り勾配						
2024/1/7	(日)	7:28 12:47	Run Workout	ジョグ 上半身	— —	8.60 —	125 —	45:58 17:23	5:21 —	541 —	ペース —	2.4 —	0.0 —	53 —	179 —	104 —	123 —	133 —	曇り —	6.0 —	56 —	5.0 —	ロード —	React Infinity Run Flyknit 3 —							
2024/1/8	(月)	7:25	Run	ロングジョグ	—	26.46	145	2:00:48	4:34	1,637	テンポ	4.1	0.0	202	180	121	125	135	曇	4.1	—	1.8	ロード、芝生	Pegasus 39							
2024/1/9	(火)	7:44 20:30	Walk Run	通勤 帰宅ラン+ジョグ	2.60 —	— 7.81	— 120	28:21 45:00	— 5:46	— 468	— リカバリー	— 2.2	— 0.1	— 40	— 173	— 98	— 127	— 132	— 晴れ	— 7.6	— —	— —	— 1.4	— ロード	React Infinity Run Flyknit 3 React Infinity Run Flyknit 3						
2024/1/10	(水)	6:54 20:32	Workout Run	タバ式HIT(ハービーシヤング等) 20秒×R10秒 8回×2セット ジョグ+WS3本	— —	— 9.85	— 129	8:43 50:57	— 5:10	— 309	— ペース	— 2.8	— 2.0	— 102	— 174	— 110	— 147	— 159	— 晴れ	— 7.0	— —	— 3.9	— ロード	— Pegasus 39							
2024/1/11	(木)	20:10 20:47	Run Run	帰宅ラン+アップジョグ 8kmペース走 設定3'45"/km±5"	— —	4.40 14.25	121 164	26:19 1:08:45	5:59 4:49	284 1,018	リカバリー VO2Max	2.1 4.7	0.3 3.1	37 364	159 180	98 114	86 102	39 105	晴れ 晴れ	7.2 7.9	— —	1.5 2.0	ロード ロード	React Infinity Run Flyknit 3 FuelCell Rebel V3	3:42-3:46-3:42-3:43-3:44-3:41-3:41-3:42						
2024/1/12	(金)	20:40	Run	ジョグ	—	8.18	118	45:00	5:30	482	リカバリー	2.2	0.0	40	174	104	117	123	晴れ	9.7	—	4.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 3							
2024/1/13	(土)	8:40 16:41 17:12	Workout Run Run	タバ式HIT(ハービーシヤング等) 20秒×R10秒 8回×2セット アップジョグ 90m快走 3本	— — —	— 5.39 1.24	— 129 102	8:51 27:21 9:19	— 5:05 7:32	— 323 68	— リカバリー スプリント	— 2.2 0.5	— 0.0 1.9	— 39 34	— 178 135	— 110 85	— 102 27	— 106 33	— 晴れ 晴れ	— 4.9 4.9	— — —	— — 4.1	— ロード ロード	— Pegasus 39 Pegasus 39	14.8-13.9-14.8						
2024/1/14	(日)																														
2024/1/15	(月)	7:22 7:45	Workout Walk	タバ式HIT(ハービーシヤング等) 20秒×R10秒 8回×2セット 通勤	— 2.60	— —	— —	8:48 29:31	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— ロード	— React Infinity Run Flyknit 3						

日時 Date and time		トレーニング																				月間	月間	年間	年間					
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 [min/km]	消費カロリー Calories burned [kcal]	効果 Effect	有酸素 aerobic	無酸素 anaerobic	運動負荷 exercise load	ピッチ 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	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]	歩行距離 Yearly walking distance [km]	走行距離 Yearly running distance [km]	
		15:37	Walk	帰宅	2.23	—	—	23:48	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3						
2024/1/16	(火)	7:24	Workout	90分HIIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		7:42	Walk	通勤	2.56	—	—	29:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39						
		20:59	Walk	帰宅	2.52	—	—	28:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39						
2024/1/17	(水)																													
2024/1/18	(木)	7:21	Workout	90分HIIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/1/19	(金)																													
2024/1/20	(土)	18:18	Workout	体幹+上半身	—	—	—	15:16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/1/21	(日)	15:39	Run	帰宅	2.00	—	—	28:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39						
		17:10	Workout	90分HIIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/1/22	(月)	6:55	Walk	通勤	3.02	—	—	30:56	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof						
		19:44	Walk	帰宅	2.63	—	—	28:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof						
2024/1/23	(火)	20:00	Workout	体幹+上半身	—	—	—	10:05	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/1/24	(水)	8:07	Walk	通勤	1.88	—	—	20:39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Trail 4 GORE-TEX						
2024/1/25	(木)	8:16	Walk	通勤	1.70	—	—	20:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Trail 4 GORE-TEX						
		8:16	Workout	90分HIIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/1/26	(金)																													
2024/1/27	(土)	6:56	Run	朝ラン	—	4.69	110	30:01	6:24	300	リカバリー	1.5	0.0	19	174	89	75	86	晴れ	1.6	—	2.8	0→1	React Infinity Run Flyknit 3						
		17:03	Run	ジョグ	—	5.05	120	30:34	6:03	330	リカバリー	2.0	0.0	27	174	95	81	89	晴れ	7.7	—	2.3	0→1	React Infinity Run Flyknit 3						
2024/1/28	(日)	18:47	Run	ジョグ	—	7.84	125	56:38	5:34	658	ペース	2.6	0.0	54	175	101	125	137	小雨	4.3	—	2.9	0→1	React Infinity Run Flyknit 4						
2024/1/29	(月)	7:28	Workout	90分HIIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		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	0→1	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	—	—	—	0→1	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	—	—	—	0→1	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	—	—	—	0→1	React Infinity Run Flyknit 4						