

日時 Date and time			トレーニング																			週間 歩行距離	週間 走行距離					
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 anaerobic	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 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	【km】	【km】	
2024/2/26	(月)	12:25	Run	ジョグ	—	9.70	140	47:46	4:56	641	ベース	3.0	0.0	80	182	111	58	88	晴れ	8.0	—	4.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 3				
2024/2/27	(火)	6:02	Workout	体幹	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		6:59	Walk	通勤	2.60	—	—	23:39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		18:36	Run	帰宅ラン	—	4.18	121	24:37	5:53	273	リカバリー	1.9	0.0	25	174	96	79	88	晴れ	6.1	—	2.3	ロード	Pegasus 39				
		19:10	Run	260mヒル走 10本	—	8.83	129	59:28	6:44	656	ベース	3.1	2.5	142	152	91	189	190	晴れ	6.1	—	2.3	ロード	HyperionTempo	56.6-57.8-57.8-55.6-56.2-55.6-56.2-54.8-56.0-56.3			
2024/2/28	(水)	7:26	Workout	ハタテHIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	7:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		20:52	Run	ジョグ WS1本	—	10.48	129	52:24	5:00	642	ベース	2.7	0.2	65	176	113	130	141	晴れ	5.1	—	1.9	ロード	Pegasus 39				
2024/2/29	(木)																											
2024/3/1	(金)	6:13	Run	ヒルトアップ走	—	15.59	146	1:13:31	4:43	1,030	ハード	4.1	0.0	187	181	117	104	112	雨	8.2	—	3.7	ロード	Pegasus Turbo NN	6:00→3:50/km			
2024/3/2	(土)	7:36	Run	朝ラン	—	8.42	142	45:00	5:21	584	ベース	2.8	0.0	67	179	104	127	133	晴れ	2.3	—	3.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 3				
		17:52	Run	5kmジョグ+ドリル	—	5.64	119	35:04	6:13	364	リカバリー	2.0	0.4	34	157	98	74	86	晴れ	3.5	—	2.8	ロード	Pegasus 39				
2024/3/3	(日)	6:48	Run	ロングジョグ	—	21.83	144	1:46:11	4:52	1,435	ベース	3.9	0.0	165	184	111	326	338	晴れ	3.4	—	1.9	ロード、峠	Cloudmonster				

2.60 84.67