

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]					
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 anoxic	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 [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo				
2024/3/11	(月)	6:23 20:30	Workout Run	体幹 掃宅ラン	— —	— 5.19	— 120	10:14 31:00	— 5:58	— 332	— リカバリー	— 1.9	— 0.0	— 25	— 173	— 95	— 81	— 31	— 小雨	— 7.9	— —	— 1.8	— ロード	— Pegasus 39					
2024/3/12	(火)	6:22	Run	200m×10本	—	10.23	128	1:07:26	6:36	716	無酸素能力	2.6	3.2	161	157	92	115	123	雨	6.5	—	1.8	ロード	HyperionTempo	34.6-33.2-33.0-32.7-32.6-32.1-32.4-32.4-32.1-30.7				
2024/3/13	(水)	9:43 12:13 19:12	Run Walk Run	ジョギングモテレート 通勤 掃宅ラン	— 2.55 —	12.75 — 4.49	137 — 119	1:00:51 25:54 25:08	4:46 — 5:36	806 — 273	ペース — リカバリー	3.2 — 1.8	0.0 — 0.0	104 — 25	181 — 175	115 — 94	106 — 79	112 — 79	晴れ — 晴れ	10.0 — 7.6	— — —	2.4 — 1.4	ロード ロード ロード	Pegasus 39 React Infinity Run Flyknit 4 React Infinity Run Flyknit 4					
2024/3/14	(木)	6:45 16:47	Walk Run	通勤 12kmペース走	1.70 —	— 19.77	— 10	18:10 1:35:32	— 4:50	— 1,274	— VO2Max	— 4.2	— 0.0	— 212	— 172	— 117	— 129	— 137	— 晴れ	— 12.8	— —	— 4.0	— ロード	Pegasus 39 FuelCell Rebel V3	3:58-3:57-3:57-3:56-3:57-3:57-3:58-3:55-3:56-3:55-3:53-3:47		4.25		
2024/3/15	(金)	6:14	Run	朝ラン	—	4.13	116	25:31	6:10	266	リカバリー	1.6	0.0	22	178	90	20	34	晴れ	9.0	—	1.9	芝生、ロード						
2024/3/16	(土)	6:33 6:54	Run Run	体幹 260mヒル走 10本	— —	— 10.68	— 130	— 1:06:42	— 6:15	— 764	— ペース	— 3.0	— 2.2	— 124	— 158	— 96	— 168	— 176	— 晴れ	— 7.2	— —	— 2.3	— ロード、芝生	— Pegasus Turbo NN	58.4-58.8-57.9-59.2-57.4-58.5-59.4-57.9-58.7-58.2				
2024/3/17	(日)	6:08	Run	ロングジョグ	—	25.07	131	2:12:01	5:16	1,661	ペース	3.6	0.0	144	182	104	362	373	晴れ	14.2	—	3.2	ロード	React Infinity Run Flyknit 3					