

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	ピッチ	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	FE Memo	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		Weekly walking distance	Weekly running distance	Monthly walking distance	Monthly running distance	Yearly walking distance	Yearly running distance
					[km]	[km]	[bpm]		[/km]	[kcal]					[spm]	[cm]	[m]	[m]		[°C]	[%]	[m/s]				[km]	[km]	[km]	[km]	[km]	[km]
2024/3/18	(月)	20:31	Run	帰宅ランジョグ	—	5.02	121	29:23	5:51	315	リハビリ	1.9	0.0	25	172	98	127	89	晴れ	2.5	—	2.2	ロード	Pegasus 39							
2024/3/19	(火)	16:51	Workout	体幹	—	—	—	10:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		17:19	Run	200m×10本(追い風、上り勾配)	—	14.48	127	1:28:04	6:05	950	ペース	2.0	2.9	160	163	96	232	242	晴れ	10.9	—	1.4	ロード	Hyperion Tempo	37.1-35.9-35.4-35.2-34.9-35.3-35.3-36.3-36.7-34.7						
2024/3/20	(水)	6:43	Workout	Interval HIIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:49	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		17:59	Run	帰宅ランジョグ	—	9.26	125	50:34	5:28	585	ペース	2.3	0.0	48	175	181	177	139	晴れ	5.8	—	4.1	ロード	Pegasus 39							
2024/3/21	(木)	6:15	Run	ヒルトアップジョグ	—	13.57	142	1:02:00	4:34	861	ペース	3.5	0.0	131	179	121	80	91	晴れ	4.4	—	0.9	ロード	Pegasus Turbo NN		1.79		97.17			
2024/3/22	(金)	6:16	Run	8kmペース走	—	16.00	141	1:15:47	4:44	1,034	VO2Max	3.9	0.1	182	172	120	93	100	晴れ	1.9	—	3.5	ロード	FuelCell Rebel V3	3.55-3.56-3.54-3.55-3.52-3.51-3.50-3.45						
		20:41	Run	帰宅ラン	—	4.09	107	25:48	6:18	249	リハビリ	1.2	0.0	16	175	87	81	75	晴れ	9.2	—	1.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
2024/3/23	(土)	7:16	Workout	体幹	—	—	—	11:48	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		17:34	Run	ジョグ	—	5.01	116	30:58	6:11	324	リハビリ	1.9	0.0	26	175	93	90	84	晴れ	13.3	—	1.2	ロード、芝生	Free Run 5.0							
2024/3/24	(日)	6:10	Run	ロングジョグ	—	29.74	136	2:27:54	4:58	1,926	ペース	3.9	0.0	172	181	110	213	215	晴れ	9.3	—	1.2	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
		9:51	Walk	通勤	1.79	—	—	21:23	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39							