

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 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]	天気 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				
2024/3/4	(月)																												
2024/3/5	(火)	6:09 6:26	Workout Run	体幹 200m×10本	— —	— 9.74	— 127	10:02 1:01:45	— 6:21	— 654	— 無酸素能力	— 2.5	— 3.1	— 142	— 157	— 94	— 117	— 127	— 雨	— 6.1	— —	— 2.1	— ロード	— HyperionTempo	33.7-33.9-34.0-33.8-32.5-32.9-32.6-33.8-32.5-32.1				
2024/3/6	(水)	6:20	Run	ジョグ	—	8.35	125	46:29	5:34	543	ペース	2.4	0.0	45	176	102	107	113	曇り	8.0	—	4.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 3					
2024/3/7	(木)	6:07	Run	8kmペース走	—	16.82	143	1:25:45	5:06	1,150	VO2Max	4.1	0.9	204	169	114	128	130	晴れ	5.7	—	2.8	ロード	FuelCell Rebel V3	3:55-3:55-4:00-3:55-3:48-3:50-3:54-3:47	0.00	88.80		
2024/3/8	(金)	7:04 17:30	Run Run	ジョグ ジョグ+WS3本	— —	8.46 8.65	128 133	45:01 45:30	5:19 5:16	545 566	ペース ペース	2.6 2.6	0.0 0.4	57 65	181 180	104 105	107 106	111 118	曇り 晴れ	7.5 7.0	— —	5.0 6.4	ロード ロード	React Infinity Run Flyknit 3 Pegasus 39					
2024/3/9	(土)	6:39 16:42	Workout Run	カタ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット 200mヒル走 10本	— —	— 10.16	— 130	8:47 1:02:31	— 6:09	— 707	— ペース	— 3.0	— 2.0	— 104	— 161	— 97	— 224	— 172	— 晴れ	— 4.7	— —	— 3.2	— ロード	— Pegasus 39	40.2-39.4-41.0-40.5-40.4-42.1-39.6-40.3-41.2-38.7				
2024/3/10	(日)	6:22	Run	ロングジョグ	—	26.62	137	2:10:38	4:54	1,797	ペース	4.0	0.0	177	180	112	145	150	晴れ	-0.4	—	2.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 3					