

| 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 | 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 | | | |
| 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 | | | | |