日時 Date and time			トレーニング																									月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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	平均ﾍﾟｰｽ 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	ﾋﾟｯﾁ Pitch 【spm】	ｽﾗｲﾄﾞ 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	ｼｭｰｽﾞ Shoes	ﾒﾓ Memo		
2024/2/1	(木)	6:48	Run	朝ﾗﾝ	—	4.54	107	30:00	6:36	290	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.5	0.0	19	176	86	78	89	曇り	7.6	—	1.8	ﾛｰﾄﾞ	Free Run 5.0			
		8:17	Walk	通勤	1.91	—	—	22:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3			
		20:31	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT（ﾊﾞｰﾋﾟｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等） 20秒×R10秒　8回×3ｾｯﾄ	—	—	—	13:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/2/2	(金)	10:10	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	20.17	138	1:36:48	4:48	1,341	ﾍﾞｰｽ	4.1	0.0	167	178	116	132	142	晴れ	5.9	—	3.1	ﾛｰﾄﾞ	Cloudmonster			
2024/2/3	(土)	7:39	Run	朝ﾗﾝ	—	6.48	127	36:01	5:33	425	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.3	0.0	40	178	101	83	94	晴れ	5.6	—	1.8	芝生、ﾛｰﾄﾞ	Free Run 5.0			
		15:41	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	10.24	114	1:07:48	6:37	666	ﾍﾞｰｽ	2.4	0.0	41	174	88	77	85	曇り	7.0	—	3.6	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3			
2024/2/4	(日)	9:22	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT（ﾊﾞｰﾋﾟｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等） 20秒×R10秒　8回×2ｾｯﾄ	—	—	—	8:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		11:48	Run	ﾛﾝｸﾞｼﾞｮｸﾞ	—	28.01	142	2:11:48	4:42	1,829	ﾍﾞｰｽ	4.4	0.0	199	180	117	159	167	晴れ	8.5	68	3.0	ﾛｰﾄﾞ、芝生	React Infinity Run Flyknit 4			
2024/2/5	(月)	7:44	Walk	通勤	1.71	—	—	19:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
		20:42	Run	帰宅ﾗﾝ	—	4.38	118	25:26	5:48	266	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.0	0.0	24	174	94	84	92	雨	6.1	—	2.2	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39 Shield			
2024/2/6	(火)	7:31	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT（ﾊﾞｰﾋﾟｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等） 20秒×R10秒　8回×2ｾｯﾄ	—	—	—	8:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		7:45	Walk	通勤	2.66	—	—	29:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
		20:32	Run	帰宅ﾗﾝ	—	4.34	117	24:43	5:42	264	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.0	0.0	23	171	98	79	81	雨	4.1	—	2.3	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39 Shield			
		21:04	Run	260mﾋﾙ走　10本	—	8.18	116	54:00	6:36	507	ﾃﾝﾎﾟ	2.4	2.2	72	159	92	166	168	雨	4.1	—	2.3	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus Turbo NN	59.9-59.4-58.8-59.1-58.1-56.7-57.5-57.8-58.3-58.4		
2024/2/7	(水)	7:45	Walk	通勤	2.61	—	—	28:18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
		20:39	Run	帰宅ﾗﾝ+ｼﾞｮｸﾞ	—	8.51	120	47:16	5:33	525	ﾍﾞｰｽ	2.4	0.0	42	174	102	144	151	雨	4.2	—	1.6	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39 Shield			
2024/2/8	(木)	7:35	Walk	通勤	1.76	—	—	20:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
		21:06	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	9.79	128	50:32	5:10	612	ﾍﾞｰｽ	2.7	0.0	57	176	110	125	128	曇り	3.9	—	1.2	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3			
2024/2/9	(金)	10:49	Run	ｱｯﾌﾟｼﾞｮｸﾞ	—	2.40	121	12:53	5:22	148	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.7	0.0	19	176	105	40	45	晴れ	7.7	—	2.4	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 4			
		11:10	Run	8kmﾍﾟｰｽ走　設定:4'00''/km	—	13.61	145	1:03:31	4:40	898	VO2Max	4.4	0.0	181	183	116	89	96	晴れ	7.7	—	2.4	ﾛｰﾄﾞ	FuelCell Rebel V3	3:54-3:56-3:53-3:52-3:52-3:53-3:46-3:46		
2024/2/10	(土)	7:58	Run	朝ﾗﾝ	—	7.69	126	45:06	5:52	530	ﾍﾞｰｽ	2.5	0.0	44	180	95	87	97	小雨	5.4	—	1.0	ﾛｰﾄﾞ、芝生	Free Run 5.0			
		17:18	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	8.65	133	45:00	5:12	571	ﾍﾞｰｽ	2.8	0.0	60	179	107	103	115	晴れ	7.4	—	3.8	ﾛｰﾄﾞ、芝生	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:26	Workout	体幹	—	—	—	13:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/2/11	(日)																										
2024/2/12	(月)	9:59	Workout	体幹	—	—	—	13:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		15:53	Run	ﾛﾝｸﾞｼﾞｮｸﾞ	—	30.79	142	2:29:43	4:52	2,101	ﾍﾞｰｽ	4.9	0.0	225	180	113	137	150	晴れ	9.4	—	2.6	ﾛｰﾄﾞ、芝生	React Infinity Run Flyknit 3			
2024/2/13	(火)																										
2024/2/14	(水)	7:17	Workout	上半身	—	—	—	8:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		7:42	Walk	通勤	2.58	—	—	28:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			
		20:29	Walk	帰宅	2.56	—	—	29:17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			

日時 Date and time			トレーニング																								月間 歩行距離	月間 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	平均ﾍﾟｰｽ 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	ﾋﾟｯﾁ Pitch 【spm】	ｽﾗｲﾄﾞ 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	ｼｭｰｽﾞ Shoes	ﾒﾓ Memo	Monthly walking distance 【km】	Monthly running distance 【km】
2024/2/15	(木)	6:54	Run	通勤	1.89	—	—	19:59	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4		29.31	298.37
2024/2/16	(金)	6:00	Workout	上半身	—	—	—	10:07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		7:03	Walk	通勤	1.77	—	—	11:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
2024/2/17	(土)	7:26	Walk	朝散歩	1.94	—	—	24:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		17:18	Run	200m×5本	—	8.46	130	56:42	6:42	638	ﾍﾞｰｽ	3.0	2.5	117	144	96	31	43	晴れ	9.5	—	2.0	芝生、ﾛｰﾄﾞ	Hanzo R	38.6-38.5-38.5-37.7-37.4		
2024/2/18	(日)	7:01	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT(ﾊﾞｰﾋﾟｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等) 20秒×R10秒 8回×2ｾｯﾄ	—	—	—	8:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		8:25	Walk	朝散歩	1.95	—	—	23:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		17:22	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	8.24	127	45:23	5:30	537	ﾍﾞｰｽ	2.5	0.0	48	178	102	79	88	晴れ	13.9	—	2.1	ﾛｰﾄﾞ、芝生	React Infinity Run Flyknit 3			
2024/2/19	(月)	5:22	Run	朝ﾗﾝ	—	9.39	134	48:30	5:10	617	ﾍﾞｰｽ	2.9	0.0	65	180	107	94	98	雨	12.0	—	4.3	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 4			
		19:46	Run	帰宅ﾗﾝ	—	2.22	121	13:45	6:11	151	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.4	0.0	17	174	88	66	33	小雨	16.9	—	1.4	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39			
2024/2/20	(火)	5:50	Run	260mﾋﾙ走 5本	—	9.48	124	1:01:34	6:30	646	ﾍﾞｰｽ	2.7	2.0	86	156	94	179	187	小雨	11.2	—	3.9	ﾛｰﾄﾞ	HyperionTempo	56.5-56.3-55.1-55.5-55.3		
		7:54	Walk	通勤	1.67	—	—	20:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
		20:23	Run	帰宅ﾗﾝ	—	4.31	114	26:36	6:11	271	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.8	0.0	22	177	88	79	91	曇り	9.0	—	2.5	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39 Shield			
2024/2/21	(水)	6:11	Run	朝ﾗﾝ	—	8.14	125	46:22	5:42	539	ﾍﾞｰｽ	2.4	0.0	44	179	97	104	114	雨	7.8	—	3.2	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3			
		7:54	Walk	通勤	1.70	—	—	19:57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
2024/2/22	(木)	20:34	Run	ｼﾞｮｸﾞ+WS3本	—	9.70	133	50:16	5:11	639	ﾍﾞｰｽ	2.9	1.9	91	173	111	81	78	雨	5.9	—	2.9	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39			
2024/2/23	(金)	11:00	Workout	上半身	—	—	—	11:40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		17:18	Run	ｱｯﾌﾟｼﾞｮｸﾞ	—	5.67	130	31:10	5:30	379	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.3	0.0	41	178	102	95	97	晴れ	5.4	—	2.6	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3			
		17:54	Run	200m×10本	—	5.38	128	36:20	6:45	354	無酸素能力	2.2	3.3	1139	157	86	101	106	晴れ	5.4	—	2.5	ﾛｰﾄﾞ	HyperionTempo	32.2-33.6-34.1-32.9-32.1-33.3-32.5-33.1-31.7-30.6		
2024/2/24	(土)	7:16	Run	朝ﾗﾝ	—	8.22	127	45:00	5:28	537	ﾍﾞｰｽ	2.5	0.0	49	179	101	88	94	曇り	5.1	—	3.9	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3			
		17:49	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	5.24	128	28:39	5:28	345	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.2	0.0	38	177	103	68	75	晴れ	6.2	—	3.9	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39			
2024/2/25	(日)	6:00	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT(ﾊﾞｰﾋﾟｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等) 20秒×R10秒 8回×2ｾｯﾄ	—	—	—	8:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		15:58	Run	帰宅ﾗﾝ	—	2.26	121	13:13	5:51	149	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.3	0.0	17	173	93	64	30	晴れ	9.8	—	3.4	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39			
		16:21	Run	6kmﾍﾟｰｽ走	—	10.69	146	52:28	4:53	704	VO2Max	3.6	0.5	147	170	118	77	77	晴れ	9.8	—	3.4	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus Turbo NN	3:49-3:46-3:55-3:58-3:48-3:43		
2024/2/26	(月)	12:25	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	9.70	140	47:46	4:56	641	ﾍﾞｰｽ	3.0	0.0	80	182	111	58	88	晴れ	8.0	—	4.8	ﾛｰﾄﾞ	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	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.9	0.0	25	174	96	79	88	晴れ	6.1	—	2.3	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39			
		19:10	Run	260mﾋﾙ走 10本	—	8.83	129	59:28	6:44	656	ﾍﾞｰｽ	3.1	2.5	142	152	91	189	190	晴れ	6.1	—	2.3	ﾛｰﾄﾞ	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	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT(ﾊﾞｰﾋﾟｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等) 20秒×R10秒 8回×2ｾｯﾄ	—	—	—	7:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			

日時 Date and time			トレーニング																								月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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	平均ﾍﾟｰｽ 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	ﾋﾟｯﾁ Pitch 【spm】	ｽﾗｲﾄﾞ 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	ｼｭｰｽﾞ Shoes	ﾒﾓ Memo		
		20:52	Run	ｼﾞｮｸﾞ WS1本	—	10.48	129	52:24	5:00	642	ﾍﾞｰｽ	2.7	0.2	65	176	113	130	141	晴れ	5.1	—	1.9	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39			
2024/2/29	（木）																										