

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				
2024/3/25	(月)	19:44	Walk	帰宅	2.53	—	—	28:21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield				
2024/3/26	(火)	19:19	Workout	筋トレ	—	—	—	12:39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2024/3/27	(水)	6:06	Run	200mヒル走 10本	—	11.01	122	1:15:50	6:53	828	ペース	2.9	2.2	117	153	88	220	232	晴れ	3.2	—	2.0	ロード	Hyperion Tempo	56.9-58.0-56.7-55.8-57.1-55.9-56.4-56.9-57.1-54.5				
2024/3/28	(木)	6:54 18:02	Run Run	朝ラン ジョグ	— —	7.50 7.54	116 111	45:00 45:00	6:00 5:58	493 473	ペース リカバリー	2.1 2.0	35.0 0.0	35 30	176 177	95 94	100 97	104 99	晴れ 晴れ	8.6 11.0	— —	1.2 3.8	ロード ロード	React Infinity Run Flyknit 3 Pegasus 39			253	60.96	
2024/3/29	(金)	5:51	Workout	筋トレ	—	—	—	12:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/3/30	(土)	6:44 16:48	Run Run	朝ラン 12kmペース走	— —	4.84 20.06	105 142	30:00 1:39:37	6:12 4:58	306 1,307	リカバリー ハード	1.5 4.7	0.0 1.0	19 280	176 171	93 115	24 140	36 150	晴れ 晴れ	12.6 15.8	— —	3.7 2.6	芝生ロード ロード	Free Run 5.0 FuelCell Rebel V3	3:57-3:57-3:57-3:56-3:57-3:57-3:56-3:49-3:53-3:53-3:54-3:47				
2024/3/31	(日)	7:23	Run	トレイルラン	—	10.01	131	1:24:55	8:29	843	ペース	2.8	0.0	71	160	81	446	454	晴れ	13.2	—	1.2	トレイル	Pegasus 39 Shield					