

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間	月間	月間	年間	年間			
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	週間歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間走行距離 Weekly running distance [km]	月間歩行距離 Monthly walking distance [km]	月間走行距離 Monthly running distance [km]	年間歩行距離 Yearly walking distance [km]	年間走行距離 Yearly running distance [km]
2024/4/15	(月)	6:31	Run	朝ラン	—	4.58	107	30:00	6:33	295	リハビリ	1.3	0.0	19	175	86	24	32	雨	17.4	—	2.6	芝生ロード	Free Run 5.0							
		20:09	Run	ジョグ+流し2本	—	10.05	136	48:27	4:49	648	ペース	3.0	0.8	98	174	117	85	81	雨	18.0	—	3.4	ロード	Pegasus 39							
2024/4/16	(火)	20:00	Run	400m x 10本 R60s walk	—	15.66	123	1:28:22	5:39	1,033	VO2Max	3.3	2.5	174	146	114	95	107	晴れ	18.4	—	2.5	ロード	FuelCell Rebel V3	80.2-81.0-80.2-78.4-78.7-79.4-79.5-80.0-78.7-79.3	0.00	115.60				
2024/4/17	(水)	6:12	Run	朝ラン	—	4.52	104	30:00	6:38	289	リハビリ	1.3	0.0	18	176	85	39	30	晴れ	12.4	—	2.5	芝生ロード	Free Run 5.0							
		20:50	Run	ジョグ	—	8.11	116	45:00	5:33	500	ペース	2.2	0.0	41	174	103	90	100	晴れ	14.4	—	0.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 3							
2024/4/18	(木)	6:03	Run	朝ラン	—	4.53	103	30:03	6:38	286	リハビリ	1.3	0.0	17	177	85	23	31	晴れ	11.9	—	1.0	芝生ロード	Free Run 5.0							
		19:27	Workout	体幹	—	—	—	12:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		20:31	Run	ジョグ+WS3本	—	10.56	131	52:04	4:56	659	ペース	3.0	0.8	89	173	116	100	109	晴れ	11.8	—	1.0	ロード	Hanzo R							
2024/4/19	(金)	20:03	Run	8kmペース走 設定3分45秒/km	—	17.17	120	1:28:42	5:10	1,076	VO2Max	2.8	0.2	173	163	115	115	115	晴れ	13.2	—	0.8	ロード	FuelCell Rebel V3	3:44-3:44-3:45-3:45-4:47-3:45-3:45-3:41						
2024/4/20	(土)	17:48	Run	ジョグ	—	5.06	109	30:00	5:56	310	リハビリ	1.6	0.0	22	173	97	21	35	晴れ	17.6	—	2.2	芝生ロード	React Infinity Run Flyknit 3							
2024/4/21	(日)	10:10	Workout	筋トレ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		16:33	Run	ロング走	—	35.36	146	2:42:57	4:36	2,315	ペース	4.5	0.0	242	177	122	158	170	雨	19.7	—	2.5	ロード	Pegasus Turbo NN							