

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間			
日	曜日	スタート	種類	内容	歩行距離	走行距離	心拍数	時間	平均ペース	消費カロリー	効果	有酸素	無酸素	運動負荷	ヒッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	メモ	歩行距離	走行距離
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [/km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Weekly walking distance [km]	Weekly running distance [km]
2024/4/1	(月)	6:34	Run	朝ラン	—	4.87	108	30:00	6:09	303	リカバリー	1.5	0.0	21	177	91	22	35	晴れ	7.3	—	1.1	芝生ロード	Free Run 5.0	82.9-80.8-80.0-81.8-79.4-81.2-79.8-81.5-81.0-81.0	0.00	112.58
2024/4/2	(火)	19:19	Run	400m×10本 R60s walk	—	15.61	127	1:30:46	5:49	1074	テンボ	3.4	2.9	193	153	107	139	142	晴れ	14.8	—	1.9	ロード	Pegasus Turbo NN			
2024/4/3	(水)	6:43	Run	朝ラン	—	4.83	114	30:00	6:12	315	リカバリー	1.6	0.0	22	178	90	28	38	小雨	13.4	—	3.2	芝生ロード	Free Run 5.0			
		19:44	Run	帰宅ラン	—	4.13	115	25:09	6:05	269	リカバリー	1.7	0.0	23	174	95	71	82	雨	14.2	—	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 3			
2024/4/4	(木)	6:18	Run	朝ラン	—	4.72	107	30:01	6:22	299	リカバリー	1.5	0.0	20	178	88	24	34	曇り	13.3	—	1.3	芝生ロード	Free Run 5.0			
		19:09	Run	モテレート	—	10.01	132	47:13	4:43	608	ペース	2.7	0.0	66	178	119	27	28	晴れ	11.8	—	2.2	ロード	Pegasus 39			
2024/4/5	(金)	6:34	Run	朝ラン	—	4.66	108	30:00	6:09	303	リカバリー	1.5	0.0	21	177	91	22	35	晴れ	8.6	—	1.7	芝生ロード	Free Run 5.0			
		19:58	Run	8kmペース走	—	16.52	130	1:26:28	5:14	1028	VO2Max	2.8	0.3	169	165	113	99	102	晴れ	7.9	—	0.9	ロード	FuelCell Rebel V3			
2024/4/6	(土)	6:34	Run	朝ラン	—	4.73	108	30:00	6:09	303	リカバリー	1.5	0.0	21	177	91	22	35	晴れ	7.0	—	3.8	芝生ロード	Free Run 5.0	3:47-3:46-3:47-3:45-3:47-3:42-3:43-3:39		
		17:03	Run	娘ラン	—	9.81	117	56:28	5:46	613	ペース	2.3	0.0	47	168	103	70	80	晴れ	15.3	—	1.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 3			
2024/4/7	(日)	5:56	Run	ビルドアップロング走	—	32.69	141	2:31:13	4:38	2068	ペース	4.4	0.0	214	180	119	152	159	晴れ	8.3	—	2.1	ロード	Pegasus Turbo NN	5:56/km→4:09/km		