

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	ピッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天気	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]	
2024/4/22	(月)																											
2024/4/23	(火)	17:17	Walk	通勤	1.80	—	—	19:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39				
		19:28	Run	ジョグ	—	9.60	133	46:46	4:52	615	ペース	2.9	0.0	76	175	117	81	82	晴れ	14.2	—	1.7	ロード	Pegasus 39				
2024/4/24	(水)	19:13	Run	1kmインターバル 6本 設定:3分30秒~35秒 R120秒スロージョグ	—	17.08	127	1:37:37	5:43	1,165	VO2Max	3.6	1.6	171	158	111	112	115	晴れ	15.7	—	2.5	ロード	FuelCell Rebel V3	3:34-3:35-3:31-3:34-3:32-3:34			
2024/4/25	(木)	18:47	Run	ジョグ	—	8.30	118	45:24	5:28	520	ペース	2.2	0.0	41	174	105	86	93	晴れ	16.0	—	0.5	芝生ロード	Pegasus 39				
2024/4/26	(金)	6:02	Run	朝ラン	—	4.79	107	30:01	6:16	306	リカバリー	1.5	0.0	21	175	91	27	32	晴れ	11.9	—	3.5	芝生ロード	Free Run 5.0				
		18:59	Workout	体幹	—	—	—	13:07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		19:26	Run	ジョグ+WS3本	—	10.87	124	56:13	5:10	683	ペース	2.7	2.0	91	171	112	100	109	晴れ	16.5	—	1.2	ロード	Pegasus 39				
2024/4/27	(土)	7:05	Walk	朝散歩	2.41	—	—	31:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		17:41	Run	12kmペース走 設定:4分以内	—	23.03	140	1:54:24	4:58	1,520	VO2Max	4.9	0.5	284	166	118	120	128	晴れ	19.9	—	1.6	ロード	FuelCell Rebel V3	3:56-3:57-3:54-3:52-3:52-3:51-3:52-3:52-3:56-3:54-3:54-3:51			
2024/4/28	(日)	6:45	Run	朝ラン	—	4.67	109	30:00	6:26	298	リカバリー	1.5	0.0	20	174	89	25	31	晴れ	15.5	90	1.0	芝生ロード	Free Run 5.0				
		17:53	Run	ジョグ	—	8.21	120	45:05	5:29	506	ペース	2.3	0.0	43	173	105	20	34	晴れ	21.0	69	1.0	芝生ロード	Pegasus 39				

4.21

86.55