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		
2024/4/8	（月）	20:36	Walk	帰宅	1.88	—	—	23:28	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39		11.68	102.59
		21:40	Workout	筋トレ	—	—	—	14:40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/4/9	（火）	6:40	Run	朝ﾗﾝ	—	4.72	110	30:01	6:21	302	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.6	0.0	20	177	89	22	34	雨	9.0	80	1.0	芝生,ﾛｰﾄﾞ	Free Run 5.0			
		17:48	Run	ｼﾞｮｸﾞ+WS3本	—	11.22	132	53:52	4:48	698	ﾍﾞｰｽ	3.1	1.8	114	175	119	107	117	曇り	10.4		3.4	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39			
2024/4/10	（水）	6:30	Run	朝ﾗﾝ	—	4.77	106	30:27	6:23	303	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.4	0.0	19	177	88	22	36	雨	4.7	—	2.2	芝生,ﾛｰﾄﾞ	Free Run 5.0			
		17:30	Run	400m×14本　R60s walk	—	17.82	130	1:38:46	5:33	1,207	VO2Max	3.6	2.9	223	141	118	98	105	晴れ	11.1	—	1.0	ﾛｰﾄﾞ	FuelCell Rebel V3	79.7-81.7-80.0-81.9-79.7-82.0-80.5-81.1-80.8-80.9-80.3-80.5-78.8-79.4		
2024/4/11	（木）	6:32	Run	朝ﾗﾝ	—	4.83	111	30:01	6:13	313	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.6	0.0	22	177	90	39	45	晴れ	8.7	—	3.6	芝生,ﾛｰﾄﾞ	Free Run 5.0			
		19:11	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	8.40	117	46:34	5:33	527	ﾍﾞｰｽ	2.2	0.4	44	174	103	22	22	晴れ	14.0	—	0.6	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3			
2024/4/12	（金）	6:37	Run	朝ﾗﾝ	—	4.65	109	30:00	6:27	304	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.4	0.0	19	177	87	26	28	晴れ	10.4	—	2.1	芝生,ﾛｰﾄﾞ	Free Run 5.0			
		20:51	Run	ｼﾞｮｸﾞ+WS3本	—	12.10	132	59:09	4:53	764	ﾍﾞｰｽ	3.0	0.9	96	175	117	108	116	晴れ	12.4	—	0.7	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39			
2024/4/13	（土）	6:38	Run	朝ﾗﾝ	—	4.68	107	30:01	6:25	295	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.4	0.0	20	177	87	22	33	晴れ	11.5	—	4.2	芝生,ﾛｰﾄﾞ	Free Run 5.0			
		9:35	Walk	ｳｫｰｷﾝｸﾞ	3.79	—	—	46:32	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
		18:17	Run	12kmﾍﾟｰｽ走	—	21.33	137	1:48:09	5:04	1,369	ﾊｰﾄﾞ	4.6	0.3	246	165	116	133	141	晴れ	15.5	—	0.6	ﾛｰﾄﾞ	FuelCell Rebel V3	3:56-3:57-3:54-3:56-3:56-3:58-3:52-3:52-3:51-3:50-3:47-3:38		
2024/4/14	（日）	6:30	Walk	朝散歩	2.42	—	—	31:25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		9:28	Walk	ｳｫｰｷﾝｸﾞ	1.95	—	—	26:09	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
		9:35	Walk	ｳｫｰｷﾝｸﾞ	1.64	—	—	20:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
		18:06	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	8.07	115	45:01	5:35	492	ﾍﾞｰｽ	2.1	0.0	37	174	103	21	31	晴れ	17.0	—	2.4	芝生,ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 3			
		19:08	Workout	筋トレ	—	—	—	17:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			