

日時 Date and time			トレーニング																				月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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	ピッチ 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 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	
2024/3/1	(金)	6:13	Run	ビルドアップ走	—	15.59	146	1:13:31	4:43	1,030	ハード	4.1	0.0	187	181	117	104	112	雨	8.2	—	3.7	ロード	Pegasus Turbo NN	6:00→3:50/km	
2024/3/2	(土)	7:36	Run	朝ラン	—	8.42	142	45:00	5:21	584	ベース	2.8	0.0	67	179	104	127	133	晴れ	2.3	—	3.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 3		
		17:52	Run	5kmジョグ+ドリル	—	5.64	119	35:04	6:13	364	リカバリー	2.0	0.4	34	157	98	74	86	晴れ	3.5	—	2.8	ロード	Pegasus 39		
2024/3/3	(日)	6:48	Run	ロングジョグ	—	21.83	144	1:46:11	4:52	1,435	ベース	3.9	0.0	165	184	111	326	338	晴れ	3.4	—	1.9	ロード、峠	Cloudmonster		
2024/3/4	(月)																									
2024/3/5	(火)	6:09	Workout	体幹	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		6:26	Run	200m×10本	—	9.74	127	1:01:45	6:21	654	無酸素能力	2.5	3.1	142	157	94	117	127	雨	6.1	—	2.1	ロード	HyperionTempo	33.7-33.9-34.0-33.8-32.5-32.9-32.6-33.8-32.5-32.1	
2024/3/6	(水)	6:20	Run	ジョグ	—	8.35	125	46:29	5:34	543	ベース	2.4	0.0	45	176	102	107	113	曇り	8.0	—	4.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 3		
2024/3/7	(木)	6:07	Run	8kmペース走	—	16.82	143	1:25:45	5:06	1,150	VO2Max	4.1	0.9	204	169	114	128	130	晴れ	5.7	—	2.8	ロード	FuelCell Rebel V3	3:55-3:55-4:00-3:55-3:48-3:50-3:54-3:47	
2024/3/8	(金)	7:04	Run	ジョグ	—	8.46	128	45:01	5:19	545	ベース	2.6	0.0	57	181	104	107	111	曇り	7.5	—	5.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 3		
		17:30	Run	ジョグ+WS3本	—	8.65	133	45:30	5:16	566	ベース	2.6	0.4	65	180	105	106	118	晴れ	7.0	—	6.4	ロード	Pegasus 39		
2024/3/9	(土)	6:39	Workout	タタ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:47	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		16:42	Run	200mヒル走 10本	—	10.16	130	1:02:31	6:09	707	ベース	3.0	2.0	104	161	97	224	172	晴れ	4.7	—	3.2	ロード	Pegasus 39	40.2-39.4-41.0-40.5-40.4-42.1-39.6-40.3-41.2-38.7	
2024/3/10	(日)	6:22	Run	ロングジョグ	—	26.62	137	2:10:38	4:54	1,797	ベース	4.0	0.0	177	180	112	145	150	晴れ	-0.4	—	2.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 3		
2024/3/11	(月)	6:23	Workout	体幹	—	—	—	10:14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		20:30	Run	帰宅ラン	—	5.19	120	31:00	5:58	332	リカバリー	1.9	0.0	25	173	95	81	31	小雨	7.9	—	1.8	ロード	Pegasus 39		
2024/3/12	(火)	6:22	Run	200m×10本	—	10.23	128	1:07:26	6:36	716	無酸素能力	2.6	3.2	161	157	92	115	123	雨	6.5	—	1.8	ロード	HyperionTempo	34.6-33.2-33.0-32.7-32.6-32.1-32.4-32.4-32.1-30.7	
2024/3/13	(水)	9:43	Run	ジョグ+モテレート	—	12.75	137	1:00:51	4:46	806	ベース	3.2	0.0	104	181	115	106	112	晴れ	10.0	—	2.4	ロード	Pegasus 39		
		12:13	Walk	通勤	2.55	—	—	25:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		19:12	Run	帰宅ラン	—	4.49	119	25:08	5:36	273	リカバリー	1.8	0.0	25	175	94	79	79	晴れ	7.6	—	1.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		
2024/3/14	(木)	6:45	Walk	通勤	1.70	—	—	18:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		16:47	Run	12kmペース走	—	19.77	10	1:35:32	4:50	1,274	VO2Max	4.2	0.0	212	172	117	129	137	晴れ	12.8	—	4.0	ロード	FuelCell Rebel V3	3:58-3:57-3:57-3:56-3:57-3:57-3:58-3:55-3:56-3:55-3:53-3:47	
2024/3/15	(金)	6:14	Run	朝ラン	—	4.13	116	25:31	6:10	266	リカバリー	1.6	0.0	22	178	90	20	34	晴れ	9.0	—	1.9	芝生、ロード			
2024/3/16	(土)	6:33	Run	体幹	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		6:54	Run	260mヒル走 10本	—	10.68	130	1:06:42	6:15	764	ベース	3.0	2.2	124	158	96	168	176	晴れ	7.2	—	2.3	ロード、芝生	Pegasus Turbo NN	58.4-58.8-57.9-59.2-57.4-58.5-59.4-57.9-58.7-58.2	

8.57

390.72