

日時 Date and time		トレーニング																				週間 歩行距離	週間 走行距離					
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 【℃】	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】	
2024/4/29	(月)	6:52	Run	峠走	—	24.14	135	2:09:51	5:23	1,577	ペース	3.5	0.0	139	177	104	396	402	晴れ	16.8	—	0.5	ロード	Pegasus Turbo NN				
		9:03	Walk	ダウンウォーク	2.00	—	—	27:46	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Turbo NN			
2024/4/30	(火)	7:26	Walk	通勤	2.59	—	—	29:32	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		7.21	107.64
		17:44	Walk	帰宅	2.62	—	—	28:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
		18:29	Run	ジョグ	—	5.39	114	31:56	5:56	335	リカバリー	1.9	0	26	174	97	82	90	晴れ	15.8	—	1.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
		19:11	Workout	体幹	—	—	—	11:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			
2024/5/1	(水)	6:17	Run	朝ラン	—	4.71	107	30:01	6:22	294	リカバリー	1.5	0.0	20	174	9	26	33	晴れ				芝生ロード	Pegasus 39 Shield		7.21	107.64	
		18:08	Run	1kmインクハル 7本 設定:3分30秒-35秒 R120秒スロ=ジョグ	—	18.77	125	1:48:33	5:47	1,252	VO2Max	3.7	2.0	186	158	108	115	127	晴れ				ロード	FuelCell Rebel V3	3:31-3:34-3:32-3:33-3:29-3:33-3:26			
2024/5/2	(木)	6:05	Run	朝ラン	—	4.64	105	30:00	6:28	293	リカバリー	1.4	0.0	19	176	88	21	33	晴れ				芝生ロード	Free Run 5.0		7.21	107.64	
		16:28	Workout	筋トレ	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			—
		18:22	Run	ジョグ	—	8.36	120	45:01	5:23	529	ペース	2.3	0.0	47	173	108	102	95	晴れ				ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
2024/5/3	(金)	6:50	Run	朝ラン	—	4.81	114	30:04	6:15	317	リカバリー	1.6	0.0	22	176	90	26	39	晴れ				芝生ロード	Free Run 5.0		7.21	107.64	
		17:03	Workout	筋トレ	—	—	—	11:27	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			—
		18:19	Run	ジョグ+WS7本	—	9.12	134	45:00	4:56	603	ペース	3.0	1.5	102	174	116	22	33	晴れ				芝生ロード	Pegasus 39				
2024/5/4	(土)	6:08	Run	朝ラン	—	4.70	106	30:00	6:23	301	リカバリー	1.4	0.0	20	175	90	28	35	晴れ				芝生ロード	Free Run 5.0		7.21	107.64	
		17:41	Run	6kmペース走 設定:3分45秒/km	—	18.28	125	1:40:09	5:29	1,210	ハード	3.7	1.4	178	166	108	99	110	晴れ				ロード	FuelCell Rebel V3	3:43-3:44-3:48-3:50-3:51-3:45			
2024/5/5	(日)	6:20	Run	朝ラン	—	4.72	106	30:00	6:21	302	リカバリー	1.4	0.0	19	175	90	28	38	晴れ				芝生ロード	Free Run 5.0		7.21	107.64	