

| 日時 Date and time |                      |                             | トレーニング     |               |                                     |                                     |                            |            |                                    |  |              |                |                  |                       |                       |                       |                                   |   |               |                           |                       |                              | 週間<br>歩行距離<br>Weekly<br>walking<br>distance<br>[km] | 週間<br>走行距離<br>Weekly<br>running<br>distance<br>[km] |            |
|------------------|----------------------|-----------------------------|------------|---------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------|------------------------------------|--|--------------|----------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|---|---------------|---------------------------|-----------------------|------------------------------|---|---|------------|
| 日<br>Day         | 曜日<br>Day of<br>week | スタート<br>時間<br>Start<br>time | 種類<br>Type | 内容<br>Content | 歩行距離<br>walking<br>distance<br>[km] | 走行距離<br>running<br>distance<br>[km] | 心拍数<br>Heart rate<br>[bpm] | 時間<br>Time | 平均ペース<br>Average<br>pace<br>[:/km] | 消費カロリー<br>Calories<br>burned<br>[kcal] | 効果<br>Effect | 有酸素<br>aerobic | 無酸素<br>anaerobic | 運動負荷<br>exercise load | ヒッチ<br>Pitch<br>[spm] | スライド<br>Slide<br>[cm] | 累計上昇高度<br>Altitude climbed<br>[m] | 累計下降高度<br>Cumulative<br>descent altitude<br>[m] | 天候<br>Weather | 温度<br>Temperature<br>[°C] | 湿度<br>Humidity<br>[%] | 風速<br>Wind<br>Speed<br>[m/s] | 場所<br>Place   | シューズ<br>Shoes                                       | メモ<br>Memo |
| 2024/5/13        | (月)                  | 20:28                       | Run        | ジョグ           | —                                   | 5.85                                | 123                        | 30:00      | 5:08                               | 370                                    | リハビリ         | 2.4            | 0.0              | 48                    | 173                   | 113                   | 83                                | 88  | 晴れ            | 12.2                      | —                     | 0.7                          | ロード   | Pegasus 39  |            |
| 2024/5/14        | (火)                  | 6:11                        | Workout    | 筋トレ           | —                                   | —                                   | —                          | 10:00      | —                                  | —                                      | —            | —              | —                | —                     | —                     | —                     | —                                 | —   | —             | —                         | —                     | —                            | —   | —   |            |
|                  |                      | 20:09                       | Run        | ジョグ+WS3本      | —                                   | 9.09                                | 128                        | 45:01      | 4:57                               | 579                                    | ペース          | 2.7            | 0.6              | 75                    | 173                   | 116                   | 95                                | 101   | 晴れ            | 16.4                      | —                     | 3.2                          | ロード   | Pegasus 39  |            |
| 2024/5/15        | (水)                  | 6:07                        | Run        | 朝ラン           | —                                   | 4.69                                | 108                        | 28:33      | 6:05                               | 296                                    | リハビリ         | 1.5            | 0.0              | 21                    | 176                   | 93                    | 25                                | 33  | 晴れ            | 12.8                      | —                     | 3.2                          | 芝生ロード   | Free Run 5.0  |            |
|                  |                      | 19:48                       | Run        | 12kmモテレート     | —                                   | 16.11                               | 132                        | 1:16:45    | 4:46                               | 1,018                                  | ランボ          | 3.6            | 0.0              | 150                   | 175                   | 119                   | 112                               | 120   | 晴れ            | 16.8                      | —                     | 1.0                          | ロード   | FuelCell Rebel V3                                   |            |
| 2024/5/16        | (木)                  | 20:26                       | Run        | 筋トレ           | —                                   | —                                   | —                          | 14:55      | —                                  | —                                      | —            | —              | —                | —                     | —                     | —                     | —                                 | —   | —             | —                         | —                     | —                            | —   | —   |            |
| 2024/5/17        | (金)                  |                             |            |               |                                     |                                     |                            |            |                                    |  |              |                |                  |                       |                       |                       |                                   |   |               |                           |                       |                              |   |   |            |
| 2024/5/18        | (土)                  | 5:49                        | Run        | ロングジョグ        | —                                   | 26.01                               | 127                        | 2:19:03    | 5:21                               | 1,716                                  | ペース          | 3.7            | 0.0              | 148                   | 175                   | 106                   | 434                               | 428   | 晴れ            | 15.2                      | —                     | 2.1                          | ロード   | Pegasus 39  |            |
|                  |                      | 19:53                       | Workout    | 筋トレ           | —                                   | —                                   | —                          | 15:06      | —                                  | —                                      | —            | —              | —                | —                     | —                     | —                     | —                                 | —   | —             | —                         | —                     | —                            | —   | —   | —          |
| 2024/5/19        | (日)                  | 17:16                       | Run        | トレイルラン        | —                                   | 10.21                               | 120                        | 1:18:10    | 7:39                               | 799                                    | ペース          | 2.7            | 0.0              | 67                    | 154                   | 89                    | 442                               | 452   | 晴れ            | 22.0                      | 60                    | 1.0                          | トレイル  | Pegasus 39  |            |

0.00 71.96