

| 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 [°C] | 湿度 Humidity [%] | 風速 Wind Speed [m/s] | 場所 Place | シューズ Shoes | メモ Memo | |
| 2024/5/20 | (月) | 6:05 | Walk | 朝散歩 | 1.06 | — | — | 15:21 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| | | 7:20 | Workout | 筋トレ | — | — | — | 10:04 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| 2024/5/21 | (火) | 6:45 | Walk | 通勤 | 1.81 | — | — | 20:45 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Pegasus 39 | | |
| | | 21:26 | Run | ジョグ | — | 5.79 | 117 | 30:01 | 5:11 | 344 | リハビリ | 2.1 | 0.0 | 34 | 172 | 112 | 73 | 78 | 晴れ | 13.9 | — | 0.8 | ドット | Pegasus 40 | | |
| 2024/5/22 | (水) | 6:48 | Walk | 通勤 | 1.76 | — | — | 19:06 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | React Infinity Run Flyknit 4 | | |
| | | 21:09 | Run | ジョグ+WS3本 | — | 8.22 | 116 | 46:17 | 5:38 | 513 | ペース | 2.2 | 2.0 | 66 | 171 | 103 | 90 | 90 | 晴れ | 17.8 | — | 1.4 | ドット | Pegasus 39 | | |
| 2024/5/23 | (木) | 6:42 | Walk | 通勤 | 1.79 | — | — | 19:44 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Pegasus 40 | | |
| | | 20:45 | Run | モテレート | — | 10.01 | 142 | 45:23 | 4:32 | 647 | ペース | 3.4 | 0.0 | 116 | 176 | 125 | 94 | 104 | 晴れ | 19.7 | — | 0.5 | ドット | Pegasus Turbo NN | | |
| 2024/5/24 | (金) | 6:45 | Walk | 通勤 | 1.77 | — | — | 20:25 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Pegasus 39 | | |
| 2024/5/25 | (土) | 15:11 | Walk | 帰宅 | 2.01 | — | — | 27:07 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Pegasus 39 | | |
| 2024/5/26 | (日) | 5:30 | Run | 100kmマラソン (GUN TIME 10:58:50 CHIP TIME 10:58:11) | — | 100.07 | 133 | 10:59:08 | 6:35 | 6,729 | ペース | 5.0 | 0.0 | 459 | 157 | 93 | 1,135 | 1,129 | 晴れ | 30.6 | — | 5.7 | ドット | Pegasus Turbo NN | | |

10.20

124.09