

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				
2024/5/6	(月)	8:16	Run	ロングジョグ	—	40.01	135	3:45:38	5:38	2,644	ベース	4.2	0.0	208	171	102	590	603	曇り	25.0	73	3.0	ロード	Pegasus Turbo NN		2.43	100.57		
		12:03	Run	ウォーキング	2.43	—	—	30:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Turbo NN				
2024/5/7	(火)																												
2024/5/8	(水)	19:56	Run	ジョグ	—	8.75	124	45:00	5:09	540	ベース	2.5	0.0	54	173	112	80	84	晴れ	12.6	—	3.8	ロード	Pegasus 39					
2024/5/9	(木)	6:06	Run	朝ラン	—	5.03	109	30:01	5:58	318	リカバリー	1.7	0.0	24	176	95	24	34	晴れ	8.1	—	0.9	芝生ロード	Free Run 5.0		2.43	100.57		
		20:29	Workout	筋トレ	—	—	—	14:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2024/5/10	(金)	18:56	Run	モチレート	—	20.81	142	1:32:08	4:26	1,343	ベース	3.9	0.0	178	178	126	147	147	晴れ	17.9	—	0.5	ロード	FuelCell Rebel V3					
2024/5/11	(土)	6:13	Run	朝ラン	—	5.03	112	30:00	5:58	318	リカバリー	1.8	0.0	25	176	95	34	45	晴れ	17.9	—	2.2	芝生ロード	Free Run 5.0		2.43	100.57		
		10:21	Workout	筋トレ	—	—	—	14:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		18:00	Run	ドリル	—	3.00	122	20:00	6:40	217	リカバリー	1.6	0.5	29	126	102	27	36	晴れ	23.3	—	0.9	芝生ロード	Pegasus 39					
2024/5/12	(日)	6:54	Run	ジョグ	—	17.94	130	1:33:38	5:13	1,158	ベース	3.2	0.0	106	177	108	333	338	雨	19.0	80	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					