

日時 Date and time			トレーニング																				月間	月間	年間	年間					
日	曜日	スタート時間	種類	内容	歩行距離	走行距離	心拍数	時間	平均ペース	消費カロリー	効果	有酸素	無酸素	運動負荷	ヒッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	メモ	歩行距離	歩行距離	歩行距離	歩行距離		
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance	running distance	Heart rate	Time	Average pace	Calories burned	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch	Slide	Altitude climbed	Cumulative descent altitude	Weather	Temperature	Humidity	Wind Speed	Place	Shoes	Memo	Monthly walking distance	Monthly running distance	Yearly walking distance	Yearly running distance		
2024/4/1	(月)	6:34	Run	朝ラン	—	4.87	108	30:00	6:09	303	リカハリ	1.5	0.0	21	177	91	22	35	晴れ	7.3	—	1.1	芝生ロード	Free Run 5.0	82.9-80.8-80.0-81.8-79.4-81.2-79.8-81.5-81.0-81.0						
2024/4/2	(火)	19:19	Run	400m×10本 R60s walk	—	15.61	127	1:30:46	5:49	1074	シブ	3.4	2.9	193	153	107	139	142	晴れ	14.8	—	1.9	ロード	Pegasus Turbo NN							
2024/4/3	(水)	6:43	Run	朝ラン	—	4.83	114	30:00	6:12	315	リカハリ	1.6	0.0	22	178	90	28	38	小雨	13.4	—	3.2	芝生ロード	Free Run 5.0							
		19:44	Run	帰宅ラン	—	4.13	115	25:09	6:05	269	リカハリ	1.7	0.0	23	174	95	71	82	雨	14.2	—	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 3							
2024/4/4	(木)	6:18	Run	朝ラン	—	4.72	107	30:01	6:22	299	リカハリ	1.5	0.0	20	178	88	24	34	曇り	13.3	—	1.3	芝生ロード	Free Run 5.0							
		19:09	Run	モテレート	—	10.01	132	47:13	4:43	608	ペース	2.7	0.0	66	178	119	27	28	晴れ	11.8	—	2.2	ロード	Pegasus 39							
2024/4/5	(金)	6:34	Run	朝ラン	—	4.66	108	30:00	6:09	303	リカハリ	1.5	0.0	21	177	91	22	35	晴れ	8.6	—	1.7	芝生ロード	Free Run 5.0							
		19:58	Run	8kmペース走	—	16.52	130	1:26:28	5:14	1,028	VO2Max	2.8	0.3	169	165	113	99	102	晴れ	7.9	—	0.9	ロード	FuelCell Rebel V3							
2024/4/6	(土)	6:34	Run	朝ラン	—	4.73	108	30:00	6:09	303	リカハリ	1.5	0.0	21	177	91	22	35	晴れ	7.0	—	3.8	芝生ロード	Free Run 5.0	3:47-3:46-3:47-3:45-3:47-3:42-3:43-3:39						
		17:03	Run	娘えラン	—	9.81	117	56:28	5:46	613	ペース	2.3	0.0	47	168	103	70	80	晴れ	15.3	—	1.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 3							
2024/4/7	(日)	5:56	Run	ビルトアップロング走	—	32.69	141	2:31:13	4:38	2,068	ペース	4.4	0.0	214	180	119	152	159	晴れ	8.3	—	2.1	ロード	Pegasus Turbo NN	5:56/km→4:09/km						
2024/4/8	(月)	20:36	Walk	帰宅	1.88	—	—	23:28	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39							
		21:40	Workout	筋トレ	—	—	—	14:40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/4/9	(火)	6:40	Run	朝ラン	—	4.72	110	30:01	6:21	302	リカハリ	1.6	0.0	20	177	89	22	34	雨	9.0	80	1.0	芝生ロード	Free Run 5.0							
		17:48	Run	ジョグ+WS3本	—	11.22	132	53:52	4:48	698	ペース	3.1	1.8	114	175	119	107	117	曇り	10.4	—	3.4	ロード	Pegasus 39							
2024/4/10	(水)	6:30	Run	朝ラン	—	4.77	106	30:27	6:23	303	リカハリ	1.4	0.0	19	177	88	22	36	雨	4.7	—	2.2	芝生ロード	Free Run 5.0							
		17:30	Run	400m×14本 R60s walk	—	17.82	130	1:38:46	5:33	1,207	VO2Max	3.6	2.9	223	141	118	98	105	晴れ	11.1	—	1.0	ロード	FuelCell Rebel V3	79.7-81.7-80.0-81.9-79.7-82.0-80.5-81.1-80.8-80.9-80.3-80.5-78.8-79.4						
2024/4/11	(木)	6:32	Run	朝ラン	—	4.83	111	30:01	6:13	313	リカハリ	1.6	0.0	22	177	90	39	45	晴れ	8.7	—	3.6	芝生ロード	Free Run 5.0							
		19:11	Run	ジョグ	—	8.40	117	46:34	5:33	527	ペース	2.2	0.4	44	174	103	22	22	晴れ	14.0	—	0.6	ロード	React Infinity Run Flyknit 3							
2024/4/12	(金)	6:37	Run	朝ラン	—	4.65	109	30:00	6:27	304	リカハリ	1.4	0.0	19	177	87	26	28	晴れ	10.4	—	2.1	芝生ロード	Free Run 5.0							
		20:51	Run	ジョグ+WS3本	—	12.10	132	59:09	4:53	764	ペース	3.0	0.9	96	175	117	108	116	晴れ	12.4	—	0.7	ロード	Pegasus 39							
2024/4/13	(土)	6:38	Run	朝ラン	—	4.68	107	30:01	6:25	295	リカハリ	1.4	0.0	20	177	87	22	33	晴れ	11.5	—	4.2	芝生ロード	Free Run 5.0							
		9:35	Walk	ウォーキング	3.79	—	—	46:32	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof							
		18:17	Run	12kmペース走	—	21.33	137	1:48:09	5:04	1,369	ハード	4.6	0.3	246	165	116	133	141	晴れ	15.5	—	0.6	ロード	FuelCell Rebel V3	3:56-3:57-3:54-3:56-3:56-3:58-3:52-3:52-3:51-3:50-3:47-3:38						
2024/4/14	(日)	6:30	Walk	朝散歩	2.42	—	—	31:25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		9:28	Walk	ウォーキング	1.95	—	—	26:09	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof							
		9:35	Walk	ウォーキング	1.64	—	—	20:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof							
		18:06	Run	ジョグ	—	8.07	115	45:01	5:35	492	ペース	2.1	0.0	37	174	103	21	31	晴れ	17.0	—	2.4	芝生ロード	React Infinity Run Flyknit 3							
		19:08	Workout	筋トレ	—	—	—	17:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/4/15	(月)	6:31	Run	朝ラン	—	4.58	107	30:00	6:33	295	リカハリ	1.3	0.0	19	175	86	24	32	雨	17.4	—	2.6	芝生ロード	Free Run 5.0							
		20:09	Run	ジョグ+流し2本	—	10.05	136	48:27	4:49	648	ペース	3.0	0.8	98	174	117	85	81	雨	18.0	—	3.4	ロード	Pegasus 39							
2024/4/16	(火)	20:00	Run	400m×10本 R60s walk	—	15.66	123	1:28:22	5:39	1,033	VO2Max	3.3	2.5	174	146	114	95	107	晴れ	18.4	—	2.5	ロード	FuelCell Rebel V3	80.2-81.0-80.2-78.4-78.7-79.4-79.5-80.0-78.7-79.3	23.10	446.85				

日時 Date and time		トレーニング																				月間	月間	年間	年間					
日	曜日	スタート	種類	内容	歩行距離	走行距離	心拍数	時間	平均ペース	消費カロリー	効果	有酸素	無酸素	運動負荷	ピッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	メモ	歩行距離	歩行距離	歩行距離	歩行距離	
Day	Day of week	Time	Type	Content	walking distance	running distance	Heart rate	Time	Average pace	Calories burned	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	spm	Slide	Altitude climbed	Cumulative descent altitude	Weather	Temperature	Humidity	Wind Speed	Place	Shoes	Memo	Monthly walking distance	Monthly running distance	Yearly walking distance	Yearly running distance	
					[km]	[km]	[bpm]		[/km]	[kcal]							[m]	[m]		[°C]	[%]	[m/s]				[km]	[km]	[km]	[km]	
2024/4/17	(水)	6:12	Run	朝ラン	—	4.52	104	30:00	6:38	289	リカハリ	1.3	0.0	18	176	85	39	30	晴れ	12.4	—	2.5	芝生D-1	Free Run 5.0						
		20:50	Run	ジョグ	—	8.11	116	45:00	5:33	500	ペース	2.2	0.0	41	174	103	90	100	晴れ	14.4	—	0.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 3						
2024/4/18	(木)	6:03	Run	朝ラン	—	4.53	103	30:03	6:38	286	リカハリ	1.3	0.0	17	177	85	23	31	晴れ	11.9	—	1.0	芝生D-1	Free Run 5.0						
		19:27	Workout	体幹	—	—	—	12:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		20:31	Run	ジョグ+WS3本	—	10.56	131	52:04	4:56	659	ペース	3.0	0.8	89	173	116	100	109	晴れ	11.8	—	1.0	ロード	Hanzo R						
2024/4/19	(金)	20:03	Run	8kmペース走 設定3分45秒/km	—	17.17	120	1:28:42	5:10	1,076	VO2Max	2.8	0.2	173	163	115	115	115	晴れ	13.2	—	0.8	ロード	FuelCell Rebel V3	3:44-3:44-3:45-3:45-4:47-3:45-3:45-3:41					
2024/4/20	(土)	17:48	Run	ジョグ	—	5.06	109	30:00	5:56	310	リカハリ	1.6	0.0	22	173	97	21	35	晴れ	17.6	—	2.2	芝生D-1	React Infinity Run Flyknit 3						
2024/4/21	(日)	10:10	Workout	筋トレ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		16:33	Run	ロング走	—	35.36	146	2:42:57	4:36	2,315	テンポ	4.5	0.0	242	177	122	158	170	雨	19.7	—	2.5	ロード	Pegasus Turbo NN						
2024/4/22	(月)																													
2024/4/23	(火)	17:17	Walk	通勤	1.80	—	—	19:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39						
		19:28	Run	ジョグ	—	9.60	133	46:46	4:52	615	ペース	2.9	0.0	76	175	117	81	82	晴れ	14.2	—	1.7	ロード	Pegasus 39						
2024/4/24	(水)	19:13	Run	1kmインターバル 6本 設定3分30秒〜35秒 R120秒スロージョグ	—	17.08	127	1:37:37	5:43	1,165	VO2Max	3.6	1.6	171	158	111	112	115	晴れ	15.7	—	2.5	ロード	FuelCell Rebel V3	3:34-3:35-3:31-3:34-3:32-3:34					
2024/4/25	(木)	18:47	Run	ジョグ	—	8.30	118	45:24	5:28	520	ペース	2.2	0.0	41	174	105	86	93	晴れ	16.0	—	0.5	芝生D-1	Pegasus 39						
2024/4/26	(金)	6:02	Run	朝ラン	—	4.79	107	30:01	6:16	306	リカハリ	1.5	0.0	21	175	91	27	32	晴れ	11.9	—	3.5	芝生D-1	Free Run 5.0						
		18:59	Workout	体幹	—	—	—	13:07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		19:26	Run	ジョグ+WS3本	—	10.87	124	56:13	5:10	683	ペース	2.7	2.0	91	171	112	100	109	晴れ	16.5	—	1.2	ロード	Pegasus 39						
2024/4/27	(土)	7:05	Walk	朝散歩	2.41	—	—	31:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		17:41	Run	12kmペース走 設定4分以内	—	23.03	140	1:54:24	4:58	1,520	VO2Max	4.9	0.5	284	166	118	120	128	晴れ	19.9	—	1.6	ロード	FuelCell Rebel V3	3:56-3:57-3:54-3:52-3:52-3:51-3:52-3:52-3:56-3:54-3:54-3:51					
2024/4/28	(日)	6:45	Run	朝ラン	—	4.67	109	30:00	6:26	298	リカハリ	1.5	0.0	20	174	89	25	31	晴れ	15.5	90	1.0	芝生D-1	Free Run 5.0						
		17:53	Run	ジョグ	—	8.21	120	45:05	5:29	506	ペース	2.3	0.0	43	173	105	20	34	晴れ	21.0	89	1.0	芝生D-1	Pegasus 39						
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	ダウンホーク	2.00	—	—	27:46	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Turbo NN						
2024/4/30	(火)	7:26	Walk	通勤	2.59	—	—	29:32	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof						
		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	リカハリ	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						