

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 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo				
2024/6/10	(月)	6:08	Run	ジョグ	—	5.48	122	30:00	5:29	353	効果なし	2.3	0.0	38	177	102	22	32	曇り	19.3	—	3.0	芝生ロード	Free Run 5.0					
2024/6/11	(火)	5:44	Run	1km×4本 レスト60秒	—	8.95	137	48:35	5:26	626	テンボ	3.5	2.6	166	150	119	26	38	晴れ	22.3	—	1.4	芝生ロード	HyperionTempo	3:52-3:40-3:48-3:42				
		20:49	Walk	帰宅	1.84	—	—	22:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40					
2024/6/12	(水)	6:02	Run	ジョグ	—	5.57	119	30:01	5:23	350	効果なし	2.2	0.0	37	174	107	23	33	晴れ	19.1	—	2.1	芝生ロード	Free Run 5.0					
2024/6/13	(木)	5:52	Run	1km×4本 レスト60秒	—	8.90	132	48:18	5:26	602	VO2Max	3.4	2.3	146	147	121	25	33	晴れ	19.6	—	0.7	芝生ロード	HyperionTempo	3:46-3:43-3:43-3:39				
		20:28	Workout	筋トレ	—	—	—	21:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			3.50	62.13
2024/6/14	(金)	5:54	Run	ジョグ	—	5.69	124	30:01	5:16	365	効果なし	2.4	0.0	44	175	181	21	32	晴れ	21.0	—	2.7	芝生ロード	Pegasus 39					
		7:58	Walk	通勤	1.66	—	—	18:43	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4				
2024/6/15	(土)	7:05	Run	200mヒル走5本×2セット	—	9.21	120	1:02:51	6:49	637	無酸素能力	2.9	3.0	134	142	94	111	101	晴れ	24.3	—	2.6	ロード、芝生	HyperionTempo	39.0-36.5-37.3-36.2-36.6(緩坂) 45.6-46.7-47.8-47.4-49.2(激坂)				
		10:09	Walk	通勤	—	—	—	10:19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4				
2024/6/16	(日)	5:38	Run	ミドルジョグ	—	18.33	141	1:28:51	4:51	1,221	テンボ	3.8	0.0	153	178	116	114	125	雨	23.5	—	2.0	ロード	Cloudmonster					