

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間				
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	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	走行距離	
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [/km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Weekly walking distance [km]	Weekly running distance [km]	
2024/6/24	(月)																											
2024/6/25	(火)	6:01 21:11	Run Run	ビルドアップ 400m×15本 設定:90秒 レスト:30秒	— —	9.97 13.24	145 129	46:25 1:13:38	4:39 5:34	664 874	テンボ VO2Max	3.8 3.5	0.0 2.0	148 156	175 114	122 117	32 83	40 96	曇り 晴れ	24.5 21.7	— —	2.1 0.7	芝生,ロード ロード	Hanzo R FuelCell Rebel V3	6:18/km→3:51/km 86.4-90.4-87.4-88.3-86.4-87.7-87.3-87.0-86.2-86.7-87.3-86.4-86.6-86.4			
2024/6/26	(水)	6:08 20:55	Run Workout	ジョグ 筋トレ	— —	5.31 —	120 —	30:00 13:15	5:39 —	349 —	リカバリー —	2.2 —	0.0 —	38 —	175 —	101 —	20 —	31 —	曇り —	21.9 —	— —	3.8 —	芝生,ロード —	Free Run 5.0 —				
2024/6/27	(木)	6:04 20:42	Run Run	ジョグ 8kmペース走 - 失敗 4kmペース走 + WS	— —	8.57 14.76	127 128	45:00 1:20:49	5:15 5:29	556 976	ペース VO2Max	2.7 3.6	0.0 2.2	61 178	175 58	108 111	107 90	110 94	晴れ 晴れ	19.4 21.7	— —	1.0 0.7	ロード ロード	Pegasus 39 FuelCell Rebel V4	3:47-3:48-3:50-3:50	3.73	93.52	
2024/6/28	(金)	6:45 12:13 17:06	Walk Walk Run	通勤 帰宅 ジョグ	1.70 2.03 —	— — 8.87	— — 133	19:30 24:11 45:00	— — 5:04	— — 589	— — ペース	— — 3.0	— — 0.0	— — 79	— — 177	— — 112	— — 91	— — 94	— — 曇り	— — 22.7	— — —	— — 1.2	— — ロード	Cloud waterproof Cloud waterproof React Infinity Run Flyknit 4				
2024/6/29	(土)	7:00 19:46	Run Workout	200mヒル走5本、260mヒル走5本 筋トレ	— —	10.76 —	121 —	1:11:55 15:01	6:41 —	745 —	ペース —	3.0 —	2.5 —	128 —	148 —	93 —	179 —	186 —	晴れ —	22.2 —	— —	1.2 —	ロード —	FuelCell Rebel V3 —	39.5-38.2-37.2-36.6-35.0 58.8-57.5-57.2-55.2-53.6			
2024/6/30	(日)	7:14	Run	ロングジョグ	—	22.04	133	2:00:00	5:27	1,435	ペース	3.4	0.8	138	178	102	183	180	雨	26.0	84	3.0	ロード	Pegasus Turbo NN				