

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]	
2024/6/3	(月)	6:07	Run	朝ラン+ドリル	—	4.51	112	30:01	6:36	296	リカバリー	2.0	0.0	24	145	98	26	33	晴れ	17.0	—	2.2	芝生ロード	Pegasus 39				
2024/6/4	(火)	5:39	Run	朝ラン	—	5.45	111	30:00	5:30	333	リカバリー	2.0	0.0	29	175	104	25	32	晴れ	16.3	—	0.8	芝生ロード	Free Run 5.0				
2024/6/5	(水)	6:09	Run	朝ラン+WS3本	—	4.64	121	30:01	6:28	336	テンポ	2.7	1.9	77	137	103	21	34	晴れ	15.5	—	1.1	芝生ロード	Pegasus 39				
2024/6/6	(木)	6:04	Run	朝ラン	—	5.43	113	30:01	5:32	334	リカバリー	2.1	0.0	29	174	104	22	33	晴れ	16.6	—	2.3	芝生ロード	Free Run 5.0				
2024/6/7	(金)	6:05 20:08	Run Run	朝ラン+WS3本 ジョグ	— —	4.93 5.65	116 121	30:45 30:00	6:14 5:18	317 356	無酸素能力 リカバリー	2.1 2.2	2.2 0.0	62 36	147 172	105 110	21 70	32 80	曇り 晴れ	16.9 20.2	— —	0.9 1.5	芝生ロード ロード	HyperionTempo React Infinity Run Flyknit 4				
2024/6/8	(土)	6:16 10:21 18:09	Run Workout Run	200mビル走 7本 筋トレ ジョグ	— — —	7.71 — 5.73	118 — 123	49:44 13:29 30:44	6:27 — 5:22	524 — 369	ペース — リカバリー	2.6 — 2.3	2.0 — 0.0	81 — 39	150 — 176	96 — 106	110 — 21	114 — 34	晴れ — 小雨	21.2 — 20.0	— — —	1.3 — 2.2	芝生ロード — 芝生ロード	HyperionTempo — Free Run 5.0	50.0-47.7-46.7-46.3-45.7-45.0-45.2			
2024/6/9	(日)	17:12	Run	ジョグ	—	15.53	137	1:14:25	4:48	1,002	ペース	3.5	0.0	119	177	117	99	109	小雨	21.3	—	1.9	ロード	Pegasus Turbo NN				
																									0.00	59.58		