

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	週間	週間
Day	Day of week	時間			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		Week	Week
					[km]	[km]	[bpm]		[/km]	[kcal]				[spm]	[cm]	[m]	[m]		[°C]	[%]	[m/s]			[km]	[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	テンボ	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	Run	朝ラン+WS3本	—	4.93	116	30:45	6:14	317	無酸素能力	2.1	2.2	62	147	105	21	32	曇り	16.9	—	0.9	芝生ロード	HyperionTempo			
		20:08	Run	ジョグ	—	5.65	121	30:00	5:18	356	リカバリー	2.2	0.0	36	172	110	70	80	晴れ	20.2	—	1.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2024/6/8	(土)	6:16	Run	200mビル走 7本	—	7.71	118	49:44	6:27	524	ベース	2.6	2.0	81	150	96	110	114	晴れ	21.2	—	1.3	芝生ロード	HyperionTempo	50.0-47.7-46.7-46.3-45.7-45.0-45.2		
		10:21	Workout	筋トレ	—	—	—	13:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		18:09	Run	ジョグ	—	5.73	123	30:44	5:22	369	リカバリー	2.3	0.0	39	176	106	21	34	小雨	20.0	—	2.2	芝生ロード	Free Run 5.0			
2024/6/9	(日)	17:12	Run	ジョグ	—	15.53	137	1:14:25	4:48	1,002	ベース	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	