

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間	月間	月間					
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	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	走行距離	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	[spm]	[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]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]		
2023/5/1	(月)	12:09	Run	ジョグ	—	4.832	—	30'00"	6'12"	390	—				179	93	176	242	晴れ	18.2	—	5.0	ロード	Pegasus 39							
		17:41	Walk	帰宅	1.315	—	—	17'35"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39							
2023/5/2	(火)	6:03	Run	朝ラン	—	3.056	—	20'33"	6'43"	324	—				180	84	54	71	晴れ	7.7	—	1.9	芝生ロード	Free Run 5.0							
		18:23	Run	ジョグ+200m流し1本	—	8.505	—	45'48"	5'23"	640	—				177	102	199	280	晴れ	17.8	—	2.3	ロード	Pegasus 39							
		19:23	Workout	体幹	—	—	—	11'55"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2023/5/3	(水)	6:19	Run	3kmジョグ+ドリル	—	4.135	—	30'00"	7'15"	265	—				173	82	74	83	晴れ	9.9	—	2.3	芝生ロード	Free Run 3.0							
		18:45	Run	1kmインターバル*3本	—	12.142	—	1:13'23"	6'02"	788	—				170	96	168	212	晴れ	16.1	—	1.1	ロード	FuelCell Rebel V3	3'21"-3'32"-3'26" (1本目以降鼻血)						
		20:18	Workout	下半身	—	10'25"	—	—	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2023/5/4	(木)	6:25	Run	朝ラン	—	5.030	—	30'00"	5'57"	416	—				179	95	43	117	晴れ	12.1	—	1.5	芝生ロード	Pegasus 39 Shield		1.315	86.861				
		18:19	Run	ジョグ	—	7.692	—	45'00"	5'51"	737	—				180	95	83	144	晴れ	19.1	—	2.1	芝生ロード	Pegasus 39							
2023/5/5	(金)	7:16	Run	朝ラン	—	4.583	—	30'00"	6'32"	272	—				181	85	67	57	晴れ	20.3	—	2.4	芝生ロード	Free Run 3.0							
		18:21	Run	ジョグ+100m流し7本	—	8.122	—	45'00"	5'32"	588	—				179	104	86	122	晴れ	23.6	—	2.8	芝生ロード	Pegasus 39							
		19:24	Workout	体幹上半身	—	—	—	16'44"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2023/5/6	(土)	8:02	Workout	ケイ式HIT	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2023/5/7	(日)	7:13	Run	LSD	—	28.764	—	3:02'05"	6'19"	2,777	—				180	88	614	623	雨	14.0	94	3.0	ロード	FreshFoam 1080 v11							
2023/5/8	(月)																														
2023/5/9	(火)	5:31	Run	朝ラン	—	4.819	—	30'00"	6'13"	303	—				181	90	69	74	晴れ	7.5	—	2.1	芝生ロード	Pegasus 39 Shield							
		20:24	Run	1kmインターバル*3本	—	9.826	—	57'12"	5'49"	922	—				170	99	124	124	晴れ	12.5	—	0.7	ロード	FuelCell Rebel V3	3'25"-3'34"-3'32"						
		21:55	Workout	下半身	—	—	—	10'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2023/5/10	(水)	5:36	Run	朝ラン	—	4.509	—	30'00"	6'39"	258	—				181	84	65	78	晴れ	9.3	—	2.3	芝生ロード	Free Run 3.0							
		21:29	Workout	体幹	—	—	—	12'09"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2023/5/11	(木)	16:51	Run	モテレート	—	9.997	—	45'00"	4'30"	642	—				181	123	134	134	晴れ	18.2	—	4.5	ロード	Cloudmonster		0.000	73.133				
2023/5/12	(金)	7:02	Workout	HIT	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		20:12	Run	帰宅ラン	—	3.407	—	19'51"	5'49"	326	—				175	97	92	120	晴れ	16.8	—	1.8	ロード	Pegasus 39							
		20:42	Run	6kmペース走	—	9.620	—	43'52"	4'33"	787	—				182	120	113	110	晴れ	16.0	—	1.8	ロード	FuelCell Rebel V3	3'43"-3'45"-3'44"-3'43"-3'46"-3'42"						
2023/5/13	(土)	6:19	Run	トレイル	—	8.928	—	1:11'09"	7'58"	990	—				171	78	414	442	小雨	15.8	—	0.7	トレイル	Pegasus 39 Shield							
		18:53	Workout	上半身+体幹	—	—	—	13'22"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2023/5/14	(日)	17:43	Run	ビルドアップ(5km(4'30"/km)→5km(4'20"/km)→5km(4'10"/km)→3km(4'00"/km))	—	22.027	—	1:41'46"	4'37"	1,712	—				181	119	177	248	晴れ	18.0	80	1.0	ロード	Cloudmonster							
2023/5/15	(月)	7:25	Walk	通勤	1.951	—	—	20'49"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39							
		20:56	Run	帰宅ラン	—	3.949	—	25'20"	6'24"	378	—				169	89	104	121	晴れ	14.9	—	1.1	ロード	Pegasus 39							

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間				
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]	スタイド 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 [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]
2023/5/16	(火)	21:01	Run	ジョグ	—	8.055	—	45'00"	5'35"	692	—				174	102	225	206	晴れ	22.2	—	1.8	ロード	Pegasus 39					
2023/5/17	(水)	20:08	Run	帰宅ラン+アップ	—	4.078	—	30'25"	7'27"	390	—				148	79	115	138	晴れ	18.8	—	1.2	ロード	Pegasus 39					
		20:48	Run	6kmペース走	—	7.918	—	35'23"	4'28"	594	—				183	123	75	87	晴れ	18.7	—	2.5	ロード	FuelCell Rebel V3	3'51"~3'51"~3'50"~3'47"~3'47"~3'38"				
2023/5/18	(木)	20:52	Workout	体幹	—	—	—	13'05"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		3.778	61.465		
2023/5/19	(金)	19:10	Walk	帰宅	1.827	—	—	23'12"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof					
		19:59	Run	ジョグ	—	7.973	—	45'00"	5'38"	720	—				174	103	123	124	曇り	18.1	—	1.6	ロード	Pegasus 39 Shield					
2023/5/20	(土)	6:43	Run	朝ラン	—	4.954	—	30'00"	6'03"	306	—				176	94	67	71	曇り	17.4	—	3.1	芝生ロード	Pegasus 39 Shield					
		18:07	Run	ジョグ	—	8.378	—	45'00"	5'22"	505	—				181	103	80	87	晴れ	18.6	—	0.9	芝生ロード	Free Run 5.0					
2023/5/21	(日)	6:39	Run	ジョグ	—	16.160	—	1:18'19"	4'50"	1,008	—				183	113	291	284	晴れ	17.0	83	2.0	ロード	Zoom Fly3					
2023/5/22	(月)	5:26	Run	朝ラン	—	4.812	—	30'00"	6'14"	356	—				179	91	68	52	晴れ	16.9	—	2.0	芝生ロード	Pegasus 39 Shield					
2023/5/23	(火)	5:25	Run	朝ラン	—	4.789	—	30'00"	6'15"	343	—				179	90	63	90	晴れ	16.8	—	1.4	芝生ロード	Pegasus 39 Shield					
		20:32	Run	ブルューズ式HIIT	—	8.842	—	45'06"	5'06"	598	—				181	110	93	109	晴れ	17.6	—	3.0	ロード	HyperionTempo	3'41"~3'36"~3'37"~3'42"				
2023/5/24	(水)	5:28	Run	朝ラン	—	4.670	—	30'00"	6'25"	394	—				182	87	72	77	晴れ	16.3	—	1.5	芝生ロード	Free Run 3.0					
2023/5/25	(木)																												
2023/5/26	(金)	6:19	Run	ジョグ+1kmサージ	—	9.121	—	45'00"	4'56"	584	—				180	113	107	107	曇り	20.3	—	1.8	ロード	Cloudmonster			2.344	83.583	
2023/5/27	(土)	6:24	Walk	朝散歩	2.344	—	—	31'43"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/5/28	(日)	6:57	Run	えびすだいいくマラソン	—	16.241	—	1:14'52"	4'36"	1,109	—				183	118	255	246	晴れ	21.9	—	1.9	ロード	Cloudmonster					
		9:32	Run	えびすだいいくマラソン	—	16.137	—	1:14'48"	4'38"	1,141	—				183	117	300	289	晴れ	24.5	—	1.9	ロード	Cloudmonster					
		11:48	Run	えびすだいいくマラソン	—	8.905	—	42'27"	4'46"	625	—				183	113	57	60	晴れ	25.2	—	1.5	ロード	Pegasus 39					
		13:21	Run	えびすだいいくマラソン	—	5.020	—	26'00"	5'10"	372	—				173	106	45	61	晴れ	24.9	—	0.7	ロード	Cloudmonster					
		14:17	Run	えびすだいいくマラソン	—	5.046	—	22'45"	4'30"	365	—				182	120	27	31	晴れ	22.0	—	1.7	ロード	Cloudmonster					
2023/5/29	(月)																												
2023/5/30	(火)																												
2023/5/31	(水)	5:19	Walk	朝散歩	1.967	—	—	27'31"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間	月間	月間			
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 [min/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 [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	週間歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間走行距離 Weekly running distance [km]	月間歩行距離 Monthly walking distance [km]	月間走行距離 Monthly running distance [km]
2023/6/1	(木)	5:16	Walk	朝散歩	1.957	—	—	27'11"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5.877	0.000		
2023/6/2	(金)																												
2023/6/3	(土)	6:41	Walk	朝散歩	1.953	—	—	26'32"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/6/4	(日)																												
2023/6/5	(月)	5:35 20:49	Run Workout	朝ラン 体幹	— —	5.004 —	— —	30'00" 17'04"	5'59" —	517 —	— —	— —	— —	— —	181 —	94 —	88 —	83 —	晴れ —	16.6 —	— —	3.6 —	芝生ロード —	Free Run 3.0 —					
2023/6/6	(火)	5:24	Run	朝ラン+100m流し 5本	—	7.888	—	45'00"	5'42"	688	—	—	—	—	180	98	80	96	晴れ	20.8	—	3.7	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	19"-18"-17"-16"-15"				
2023/6/7	(水)	5:20	Run	朝ラン	—	8.919	—	45'00"	5'02"	110	—	—	—	—	180	110	78	87	晴れ	18.3	—	3.0	芝生ロード	Pegasus 39 Shield					
2023/6/8	(木)	5:26 21:28	Run Workout	4kmアップジョグ+260mヒル走5本 体幹	— —	7.527 —	— —	45'01" 16'33"	5'58" —	636 —	— —	— —	— —	— —	177 —	100 —	121 —	151 —	曇り —	18.4 —	— —	1.0 —	ロード —	Pegasus 39 —	55"-55"-55"-56"-54"	3.476	66.947		
2023/6/9	(金)	5:57 8:06	Run Walk	朝ラン 通勤	— 1.537	8.155 —	— —	45'00" 19'26"	5'31" —	753 —	— —	— —	— —	— —	181 —	101 —	168 —	212 —	曇り —	18.3 —	— —	0.4 —	ロード —	FreshFoam 1080 v11 —					
2023/6/10	(土)	6:35 18:41 19:29	Run Run Workout	4kmアップジョグ+100m流し 10本 ジョグ 体幹	— — —	8.325 4.897 —	— — —	45'00" 30'00" 5'00"	5'24" 6'07" —	802 472 —	— — —	— — —	— — —	— — —	180 179 —	104 93 —	103 58 —	156 100 —	晴れ 晴れ —	20.7 23.2 —	— — —	2.0 0.9 —	芝生ロード 芝生ロード —	Pegasus 39 Shield Free Run 3.0 —					
2023/6/11	(日)	5:46 17:40	Run Walk	ジョグ 峠 ウォーキング	— 1.939	16.232 —	— —	1:30'46" 26'52"	5'35" —	1,525 —	— —	— —	— —	— —	179 —	101 —	297 —	304 —	曇り —	20.0 —	90 —	1.0 —	ロード —	Cloudmonster —					
2023/6/12	(月)	20:47	Run	帰宅ラン	—	2.232	—	14'50"	6'38"	149	—	—	—	—	170	90	80	137	晴れ	22.0	—	0.3	ロード	Cloudmonster					
2023/6/13	(火)	5:28 21:23	Run Workout	200mレペティション 10本 体幹	— —	9.165 —	— —	59'56" 18'17"	6'32" —	895 —	— —	— —	— —	— —	158 —	98 —	126 —	131 —	晴れ —	20.8 —	— —	0.2 —	芝生ロード —	Hanzo R —	37"-37"-36"-35"-35"-34"-34"-34"-34"				
2023/6/14	(水)	5:27 20:55	Run Run	ジョグ 帰宅ラン	— —	9.107 2.488	— —	45'00" 14'21"	4'56" 5'46"	642 176	— —	— —	— —	— —	179 171	113 100	85 85	97 65	雨 曇り	21.5 20.3	— —	1.7 0.8	芝生ロード ロード	Pegasus 39 Shield Cloudmonster					
2023/6/15	(木)	5:44 20:11 21:03	Run Run Workout	ルルー式HITT 帰宅ラン 体幹	— — —	10.000 4.319 —	— — —	51'39" 25'54" 15'00"	5'09" 5'59" —	738 438 —	— — —	— — —	— — —	— — —	180 175 —	109 95 —	119 161 —	125 182 —	晴れ 晴れ —	19.9 21.4 —	— — —	0.7 0.9 —	ロード ロード —	FreshFoam 1080 v11 Cloudmonster —	3'41"-3'37"-3'36"-3'40"	1.869	73.814		
2023/6/16	(金)	5:26	Run	ジョグ	—	7.742	—	45'00"	5'48"	633	—	—	—	—	179	96	92	109	晴れ	20.6	—	2.1	芝生ロード	Pegasus 39 Shield					
2023/6/17	(土)	7:11	Run	5kmアップジョグ+260mヒル走5本	—	8.596	—	52'54"	6'09"	799	—	—	—	—	175	95	270	269	晴れ	22.9	—	2.5	ロード	Pegasus 39	56"-54"-54"-54"-54"			11.260	274.670

日時 Date and time		トレーニング																			週間	週間	月間	月間					
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 anoxic	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 [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]
		19:18	Walk	ウォーキング	1.869	—	—	26'19"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/6/18	(日)	6:25	Run	ロードジョグ	—	20.165	—	1:47'57"	5'21"	1,739	—	—	—	—	181	103	459	455	晴れ	20.5	79	1.0	ロード	FreshFoam 1080 v11					
2023/6/19	(月)	5:31	Walk	朝散歩	2.005	—	—	27'46"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:46	Run	帰宅ラン	—	2.538	—	14'20"	5'38"	156	—	—	—	—	172	102	85	63	晴れ	20.8	—	0.5	ロード	Cloud waterproof					
2023/6/20	(火)	5:34	Run	レベティオン 5本×2セット	—	9.073	—	58'19"	6'25"	624	—	—	—	—	162	95	121	143	晴れ	20.0	—	3.8	芝生、ロード	Hanzo R	35"-35"-35"-35"-34" 34"-34"-34"-34"-33"				
		19:08	Run	ジョグ	—	5.110	—	30'00"	5'52"	406	—	—	—	—	177	97	61	62	晴れ	23.5	—	1.6	芝生、ロード	Free Run 5.0					
		19:54	Workout	タバタ式HIIT	—	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:59	Workout	体幹	—	—	—	10'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/6/21	(水)	5:27	Run	ジョグ	—	7.815	—	45'00"	5'45"	524	—	—	—	—	178	97	84	93	雨	23.6	—	2.7	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield					
		19:25	Run	帰宅ラン	—	2.215	—	14'42"	6'38"	209	—	—	—	—	172	88	76	71	曇り	25.6	—	2.7	ロード	Cloud waterproof					
2023/6/22	(木)	5:41	Run	ルウー式HIIT	—	12.177	—	1:06'20"	5'26"	921	—	—	—	—	179	104	125	146	曇り	20.6	—	1.1	ロード	FuelCell Rebel V3	3'35"-3'29"-3'31"-3'29"				
		19:29	Run	帰宅ラン	—	2.137	—	14'18"	6'41"	174	—	—	—	—	171	86	99	59	晴れ	21.8	—	1.7	ロード	Cloud waterproof					
		20:15	Workout	タバタ式HIIT	—	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		20:21	Workout	体幹	—	—	—	10'43"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/6/23	(金)	5:51	Run	ジョグ	—	8.181	—	45'00"	5'30"	538	—	—	—	—	177	102	106	112	晴れ	21.2	—	3.1	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield					
		19:08	Run	ジョグ	—	5.032	—	30'00"	5'57"	397	—	—	—	—	176	95	93	89	晴れ	22.1	—	2.9	ロード	FreshFoam 1080 v11					
2023/6/24	(土)	6:59	Run	5kmアップジョグ+260mヒル走5本	—	9.559	—	1:02'40"	6'33"	739	—	—	—	—	169	90	241	245	晴れ	22.4	—	2.2	ロード	Pegasus 39	55"-54"-54"-54"-54"				
		19:58	Workout	タバタ式HIIT	—	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		20:04	Workout	体幹	—	—	—	14'39"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/6/25	(日)	6:08	Run	ロングジョグ	—	22.504	—	2:00'00"	5'19"	1,842	—	—	—	—	180	105	436	434	曇り	21.0	92	1.0	ロード	FreshFoam 1080 v11					
2023/6/26	(月)	20:07	Run	帰宅ラン	—	2.118	—	14:11	6'41"	161	—	—	—	—	173	87	75	49	雨	24.3	—	0.7	ロード	Pegasus 39 Shield					
2023/6/27	(火)	5:43	Run	レベティオン 5本×2セット	—	9.358	—	59'29"	6'21"	714	—	—	—	—	162	98	138	123	晴れ	24.1	—	2.6	芝生、ロード	Hanzo R	35"-35"-35"-35"-35" 35"-35"-35"-34"-34"				
		19:22	Run	ジョグ	—	5.311	—	31'25"	5'54"	549	—	—	—	—	177	96	95	126	晴れ	27.8	—	3.4	ロード	FreshFoam 1080 v11					
		20:14	Workout	タバタ式HIIT	—	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		20:19	Workout	体幹	—	—	—	10'43"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/6/28	(水)	5:33	Run	ジョグ	—	7.822	—	45'00"	5'45"	574	—	—	—	—	179	97	106	114	雨	25.4	—	0.9	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield					
2023/6/29	(木)	18:15	Run	ルウー式HIIT	—	15.372	—	1:24'49"	5'31"	1,237	—	—	—	—	174	106	170	178	晴れ	26.7	—	2.0	ロード	Zoom Fly3	3'34"-3'33"-3'33"-3'32"-3'34"				
2023/6/30	(金)	5:36	Run	朝ラン	—	7.587	—	45'00"	5'55"	524	—	—	—	—	178	95	105	112	雨	26.6	—	0.8	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield					
2023/7/1	(土)	17:41	Run	5kmアップジョグ+260mヒル走5本	—	11.398	—	1:12'11"	6'19"	1,002	—	—	—	—	170	94	228	208	曇り	24.4	—	0.5	ロード	Pegasus 39	54"-55"-54"-54"-54"				

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間	月間	月間				
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	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	走行距離	歩行距離	走行距離	
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	Weekly walking distance	Weekly running distance	Monthly walking distance	Monthly running distance	
		19:15	Workout	体幹	—	—	—	15'37"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/7/2	(日)	6:05	Run	ロングジョグ	—	23.117	—	2:00'00"	5'11"	1,741	—				181	107	420	436	晴れ	24.0	—	1.5	ロード	FreshFoam 1080 v11						
2023/7/3	(月)	21:18	Run	ジョグ	—	5.220	—	30'00"	5'44"	430	—				173	100	88	103	曇り	23.5	—	0.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 3						
2023/7/4	(火)	5:42	Run	レベティオン 5本×2セット	—	10.126	—	1:08'21"	6'45"	915	—				158	94	154	166	晴れ	23.3	—	2.1	芝生、ロード	Hanzo R	35"-35"-35"-35"-34" 35"-34"-35"-34"					
		21:06	Run	佛宅ラン	—	2.407	—	15'24"	6'23"	144	—				172	89	99	92	晴れ	23.8	—	1.8	ロード	FreshFoam 1080 v11						
		21:52	Workout	体幹	—	—	—	17'44"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2023/7/5	(水)	5:20	Run	朝ラン	—	7.401	—	45'00"	6'04"	602	—				178	92	105	178	曇り	23.8	—	1.7	ロード	Pegasus 39 Shield						
2023/7/6	(木)	5:41	Run	ノルウェー式HIIT	—	14.162	—	1:16'34"	5'24"	1,067	—				175	108	187	180	曇り	24.4	—	4.2	ロード	Zoom Fly3	3'31"-3'38"-3'33"-3'38"-3'36"	0.000	55.867			
2023/7/7	(金)	5:31	Run	ビルトアップジョグ	—	8.847	—	45'00"	5'05"	649	—				179	109	96	87	曇り	21.8	—	2.2	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield						
2023/7/8	(土)	11:49	Run	140m ヒル走 5本	—	7.704	—	45'00"	5'50"	631	—				174	102	178	238	雨	25.1	—	1.1	ロード	HyperionTempo	31"-31"-31"-31"-30"					
2023/7/9	(日)																													
2023/7/10	(月)	21:01	Run	ジョグ	—	8.086	—	45'00"	5'33"	601	—				178	101	134	176	曇り	27.9	—	1.7	ロード	FreshFoam 1080 v11						
2023/7/11	(火)	5:26	Run	200mlレベティオン 5本	—	6.514	—	45'04"	6'55"	530	—				159	90	99	158	曇り	24.8	—	1.8	芝生、ロード	Hanzo R	37"-36"-35"-36"-36"					
		21:09	Run	ジョグ	—	8.913	—	45'00"	5'02"	762	—				176	112	113	160	曇り	24.4	—	3.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 3						
		20:20	Workout	体幹	—	—	—	14'01"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2023/7/12	(水)																													
2023/7/13	(木)	21:08	Run	ジョグ	—	8.816	—	45'39"	5'10"	630	—				175	110	130	165	曇り	25.7	—	1.3	ロード	Pegasus 39			0.762	78.251		
2023/7/14	(金)	15:58	Walk	ウォーキング	0.762	—	—	8'44"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		18:41	Run	6kmペース走	—	14.250	—	1:08'10"	4'47"	1,020	—				179	117	204	155	曇り	26.1	—	3.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 3						
		20:10	Workout	体幹	—	—	—	16:14	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2023/7/15	(土)	7:01	Run	ビルトアップジョグ	—	8.172	—	45'00"	5'30"	765	—				177	104	98	107	晴れ	28.5	—	1.8	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield						
		18:55	Run	ジョグ	—	5.849	—	37'16"	6'22"	412	—				178	89	65	66	晴れ	28.6	—	1.1	芝生、ロード	Free Run 3.0						
2023/7/16	(日)	5:41	Run	LSD	—	17.651	—	1:40'00"	5'39"	1,553	—				178	101	372	333	晴れ	29.5	—	1.6	ロード	React Infinity Run Flyknit 3			11.748	326.379		
2023/7/17	(月)	18:07	Run	ジョグ	—	7.648	—	45'00"	5'53"	523	—				176	97	113	106	晴れ	28.5	—	1.3	芝生、ロード	Free Run 5.0						

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間				
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 anoxic	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 [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	週間歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間走行距離 Weekly running distance [km]	月間歩行距離 Monthly walking distance [km]	月間走行距離 Monthly running distance [km]
2023/8/2	(水)	5:42	Run	ジョグ	—	7.642	—	45'00"	5'53"	560	—				177	97	85	79	晴れ	25.6	—	2.9	芝生ロード	Pegasus 39 Shield					
2023/8/3	(木)	20:42	Run	6kmTペース走	—	14.756	—	1:20'33"	5:27"	1,130	—				171	106	186	212	晴れ	28.3	—	0.5	ロード	FuelCell Rebel V3	3'37"-3'52"-3'45"-3'49"-3'56"-3'48"	5.946	70.459		
2023/8/4	(金)	6:22	Run	ジョグ	—	7.212	—	45'00"	6'14"	735	—				181	91	92	122	晴れ	26.2	—	1.9	芝生ロード	Free Run 3.0					
2023/8/5	(土)	7:17	Run	4kmアップジョグ+260mヒル走5本	—	7.525	—	46'27"	6'10"	557	—				172	96	146	148	晴れ	29.3	—	1.4	ロード	Pegasus 39	56"-56"-56"-57"-57"				
		8:15	Workout	上半身	—	—	—	7'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		18:39	Walk	ウォーキング	1.817	—	—	30'36"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/8/6	(日)	5:38	Run	LSD	—	22.154	—	2:00'00"	5:24"	1,778	—				179	104	433	429	晴れ	29.0	—	2.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 3					
2023/8/7	(月)	19:37	Run	ジョグ	—	6.689	—	38'25"	5'44"	449	—				174	99	133	145	晴れ	28.6	—	1.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 3					
2023/8/8	(火)	5:42	Run	200mlペティション 5本 R200mジョグ	—	8.818	—	57'23"	6'30"	910	—				166	92	122	199	晴れ	25.8	—	0.4	芝生ロード	Hanzo R	34"-34"-33"-33"-32"-32"				
		21:24	Workout	体幹	—	—	—	16'14"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/8/9	(水)	5:32	Run	ヒルドアップ	—	9.215	—	45'00"	4'53"	686	—				178	114	59	202	晴れ	29.2	—	1.6	芝生ロード	Pegasus 39 Shield	6'26"/km→4'19"/km				
2023/8/10	(木)	6:30	Walk	通勤	1.610	—	—	21'15"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		21:12	Run	ジョグ	—	8.477	—	45'00"	5'18"	519	—				174	108	133	134	晴れ	30.3	—	2.4	ロード	Pegasus 39		1.610	76.889		
2023/8/11	(金)	5:52	Run	400mTペース走、R100mジョグ 10セット	—	11.265	—	1:04'34"	5'43"	792	—				172	105	110	146	晴れ	28.3	—	1.5	芝生ロード	Hanzo R	84"-84"-84"-84"-85"-85"-87"-86"-88"				
		7:07	Workout	上半身	—	—	—	5'59"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/8/12	(土)	5:42	Run	ジョグ	—	8.310	—	45'00"	5'33"	609	—				180	101	276	288	晴れ	25.4	—	0.3	ロード	Pegasus 39					
2023/8/13	(日)	5:14	Run	ロングジョグ	—	24.115	—	2:00'00"	4:58"	1,589	—				181	112	493	503	晴れ	26.6	—	0.6	ロード	Pegasus 39					
2023/8/14	(月)	21:07	Run	ジョグ	—	6.774	—	38'01"	5'36"	502	—				174	102	91	120	曇り	26.5	—	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 3					
2023/8/15	(火)	21'07"	Run	200mlペティション 5本 R200mジョグ	—	10.209	—	1:07'00"	6'33"	799	—				169	90	166	173	雨	25.2	—	1.1	ロード	HyperionTempo	32"-33"-33"-32"-32"				
		22:47	Workout	体幹	—	—	—	12'46"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/8/16	(水)	21:08	Run	ジョグ	—	8.781	—	45'58"	5'14"	726	—				174	111	114	117	曇り	25.7	—	0.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 3					
2023/8/17	(木)	21:09	Run	6kmTペース走	—	14.480	—	1:18'49"	5:26"	1,015	—				173	106	182	164	晴れ	27.2	—	1.6	ロード	FuelCell Rebel V3	3'47"-3'48"-3'47"-3'42"-3'46"-3'40"	0.000	61.690		
2023/8/18	(金)	21:07	Run	ジョグ	—	8.087	—	45'29"	5'37"	547	—				175	102	116	135	曇り	25.9	—	1.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 3					

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間	月間	月間			
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	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	走行距離	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]	descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Weakly walking distance [km]	Weakly running distance [km]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]
2023/8/19	(土)	7:01	Run	260mヒル走3本	—	7.215	—	45'29"	6'18"	505	—				169	93	198	246	晴れ	26.5	—	3.1	0-0'	Pegasus 39	56"-55"-56"				
		18:22	Run	ジョグ	—	6.144	—	35'05"	5'42"	379	—				179	100	100	142	晴れ	29.7	—	1.8	0-0'	Free Run 5.0					
2023/8/20	(日)																												
2023/8/21	(月)	21:18	Run	ジョグ	—	8.219	—	45'49"	5'34"	527	—				173	103	168	174	晴れ	26.9	—	0.7	0-0'	React Infinity Run Flyknit 3					
2023/8/22	(火)	5:43	Run	200mレベテリジョン 5本 R200mジョグ	—	7.640	—	47'21"	6'11"	572	—				165	94	74	103	晴れ	25.6	—	1.2	芝生,0-0'	Hanzo R	34"-33"-33"-33"-31"				
		21:04	Run	ジョグ	—	5.610	—	30'30"	5'26"	445	—				174	106	93	168	晴れ	28.7	—	1.5	0-0'	React Infinity Run Flyknit 3					
		21:53	Workout	体幹	—	—	—	16'12"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/8/23	(水)	5:41	Run	ビルドアップ	—	9.941	—	45'00"	4'31"	591	—				179	123	68	101	晴れ	26.2	—	2.0	芝生,0-0'	Pegasus 39 Shield	5'21"/km-4'01"/km				
2023/8/24	(木)	19:57	Run	6kmペース走	—	14.561	—	1:17'40"	5'20"	1,076	—				174	109	193	193	晴れ	28.6	—	1.4	0-0'	FuelCell Rebel V3	3'40"-3'47"-3'43"-3'41"-3'47"-3'46"	2.572	83.774		
2023/8/25	(金)	5:51	Run	ジョグ	—	7.627	—	45'00"	5'54"	648	—				181	94	124	109	晴れ	27.4	—	1.7	芝生,0-0'	Free Run 5.0					
		9:40	Walk	通勤	1.586	—	—	21'19"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:56	Run	ジョグ	—	8.226	—	45'00"	5'28"	644	—				175	106	122	172	晴れ	24.6	—	2.2	0-0'	React Infinity Run Flyknit 3					
2023/8/26	(土)	7:19	Run	260mヒル走 5本	—	8.470	—	52'49"	6'14"	787	—				175	94	140	150	晴れ	28.1	—	2.5	0-0'	Pegasus 39	58"-58"-58"-57"-58"				
		18:54	Walk	ウォーキング	0.986	—	—	14'42"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:25	Workout	上半身	—	—	—	7'53"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/8/27	(日)	6:24	Run	LSD	—	23.480	—	2:08'40"	5'28"	1,731	—				180	103	428	437	晴れ	27.5	80	1.0	0-0'	React Infinity Run Flyknit 3					
2023/8/28	(月)	20:55	Run	ジョグ	—	4.851	—	30'00"	6'11"	462	—				173	94	78	88	晴れ	27.3	—	1.3	0-0'	React Infinity Run Flyknit 3					
2023/8/29	(火)	5:43	Run	200mレベテリジョン 5本 R200mジョグ	—	7.500	—	50'21"	6'42"	743	—				166	88	136	88	晴れ	24.4	—	2.6	芝生,0-0'	Hanzo R	34"-33"-33"-33"-33"				
		20:22	Run	400mペース走、R60秒 9本	—	10.127	—	59'17"	5'51"	683	—				172	103	137	141	晴れ	27.8	—	2.3	0-0'	Zoom Fly3	88"-88"-87"-86"-85"-85"-82"-82"-83"				
2023/8/30	(水)	5:33	Run	ジョグ	—	6.853	—	45'00"	6'34"	480	—				181	85	172	137	晴れ	25.4	—	1.4	芝生,0-0'	Free Run 5.0					
		6:21	Workout	HITT(バービージャンプ)	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		6:34	Workout	上半身	—	—	—	9'13"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/8/31	(木)	5:37	Run	ジョグ	—	8.782	—	45'00"	5'07"	617	—				177	10	94	219	晴れ	27.3	—	2.0	芝生,0-0'	Pegasus 39		5.362	78.635		
2023/9/1	(金)	6:21	Walk	通勤	3.741	—	—	43'09"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		20:47	Run	ジョグ	—	10.574	—	56'43"	5'21"	818	—				174	107	150	203	晴れ	26.3	—	1.7	0-0'	Pegasus 39					
2023/9/2	(土)	7:36	Run	ジョグ	—	4.988	—	30'00"	6'00"	284	—				177	94	65	85	晴れ	25.8	—	0.6	芝生,0-0'	Pegasus 39 Shield					
		8:07	Workout	HITT(バービージャンプ)	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/9/3	(日)	4:40	Run	ロングジョグ	—	24.960	—	2:00'00"	4'48"	1,548	—				178	117	261	261	晴れ	24.4	—	2.0	0-0'	Cloudmonster	GPS狂い 25.336km				

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間	月間	月間							
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	走行距離	歩行距離	走行距離				
Day	Day of week	Day of week	Type	Content	walking distance	running distance	Heart rate	Time	Average pace	Calories burned	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	[spm]	[cm]	[m]	[m]	Weather	Temperature	Humidity	[m/s]	Place	Shoes	Memo	Weekly walking distance	Weekly running distance	Monthly walking distance	Monthly running distance				
2023/9/20	(水)	5:46	Run	200mレベティンシヨ 5本 R200mシヨ	—	7.743	—	53'05"	6'51"	646	—	—	—	—	164	87	119	134	晴れ	22.1	—	2.0	芝生ロード	Hanzo R	34"-34"-33"-33"-32"	0.000	104.334						
		20:20	Run	400mペース走、R30秒 12本	—	12.188	—	1:07'18"	5'31"	922	—	—	—	169	110	148	162	晴れ	24.1	—	1.5	ロード	Zoom Fly3	86"-91"-89"-89"-87"-88"-87"-87"-87"-86"-83"									
		22:04	Workout	体幹	—	—	—	10'10"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					—	—	—	—
2023/9/21	(木)	20:23	Run	シヨ	—	9.501	—	46'40"	4'54"	730	—	—	—	—	176	116	118	164	小雨	22.3	—	0.8	ロード	Pegasus 39 Shield	—					—	—	—	—
2023/9/22	(金)	6:26	Workout	HIT(ハビーセッション)	—	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					—	—	—	—
		20:45	Run	8kmペース走	—	15.922	—	1:25'13"	5'21"	1,095	—	—	—	—	169	108	172	173	曇り	21.0	—	0.7	ロード	FuelCell Rebel V3	3'47"-3'49"-3'49"-3'46"-3'46"-3'41"-3'47"-3'38"	—	—	—	—	—			
2023/9/23	(土)	7:34	Run	シヨ	—	4.554	—	30'00"	6'35"	424	—	—	—	—	177	87	92	101	晴れ	23.3	—	2.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	—	—	—	—	—				
2023/9/24	(日)	17:26	Run	ロングシヨ	—	28.409	—	2:16'29"	4'48"	1,660	—	—	—	—	178	116	306	302	晴れ	23.0	—	2.9	ロード	Pegasus 39	—	—	—	—	—				
2023/9/25	(月)																																
2023/9/26	(火)	6:03	Run	200mレベティンシヨ 5本 R200mシヨ	—	7.893	—	53'10"	6'44"	848	—	—	—	—	164	88	88	98	晴れ	22.7	—	0.8	芝生ロード	Hanzo R	35"-35"-34"-34"-32"	0.000	94.813						
		21:10	Run	400mペース走、R30秒 12本	—	12.163	—	1:05'07"	5'21"	971	—	—	—	175	111	137	146	曇り	22.6	—	1.5	ロード	Zoom Fly3	86"-92"-87"-90"-89"-87"-87"-88"-87"-88"-86"-85"									
		22:49	Workout	体幹	—	—	—	10'57"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					—	—	—	—
2023/9/27	(水)	21:10	Run	シヨ	—	9.164	—	49'37"	5'24"	718	—	—	—	—	175	106	133	175	曇り	24.4	—	3.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	—					—	—	—	—
2023/9/28	(木)	7:20	Workout	HIT(ハビーセッション)	—	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					—	—	—	—
		21:11	Run	8kmペース走	—	16.757	—	1:28'57"	5'18"	1,326	—	—	—	—	172	108	191	182	小雨	21.1	—	0.8	ロード	FuelCell Rebel V3	3'48"-3'48"-3'45"-3'44"-3'44"-3'47"-3'45"-3'40"	—	—	—	—	—			
2023/9/29	(金)	19:52	Run	シヨ	—	8.020	—	45'00"	5'36"	630	—	—	—	—	175	103	162	237	曇り	19.8	—	1.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	—	—	—	—	—				
2023/9/30	(土)	6:32	Run	シヨ	—	4.812	—	30'00"	6'14"	457	—	—	—	—	178	91	59	83	晴れ	20.0	—	1.5	芝生ロード	Free Run 5.0	—	—	—	—	—				
		7:04	Workout	HIT(ハビーセッション)	—	—	—	4'00"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		17:25	Run	260mヒル走 5本	—	8.311	—	51'42"	6'13"	772	—	—	—	—	177	95	164	212	小雨	20.2	—	1.4	ロード	HyperionTempo	57"-57"-57"-57"-54"	—	—	—	—	—			
2023/10/1	(日)	17:33	Run	LSD	—	27.693	—	2:30'00"	5'24"	1,693	—	—	—	—	178	104	321	330	晴れ	22.0	—	2.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	—	—	—	—	—				
2023/10/2	(月)	21:01	Run	シヨ	—	5.107	—	30'00"	5'52"	453	—	—	—	—	176	98	93	110	晴れ	15.2	—	1.5	ロード	Pegasus 39	—	—	—	—	—				
2023/10/3	(火)	21:00	Run	帰宅シ	—	2.163	—	14'52"	6'52"	185	—	—	—	—	172	83	102	41	晴れ	18.0	—	1.1	ロード	Pegasus 39	—	—	—	—	—				
		21:27	Run	1kmインターバル走 5本 レスト2分〜3分	—	13.836	—	1:2029"	5'48"	1,160	—	—	—	—	171	100	150	166	晴れ	18.0	—	1.3	ロード	FuelCell Rebel V3	—	—	—	—	—				
2023/10/4	(水)	6:51	Walk	通勤	1.612	—	—	19'29"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2023/10/5	(木)	6:13	Run	朝ラン	—	5.035	—	30'38"	6'05"	310	—	—	—	—	178	92	58	96	晴れ	23.0	—	6.2	芝生ロード	Free Run 5.0	—	—	—	—	—				

日時 Date and time			トレーニング																		週間	週間	月間	月間								
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	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	走行距離	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	[spm]	[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]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]			
		18:43	Run	ジョグ	—	10.076	—	51'01"	5'03"	687	—				177	111	171	200	晴れ	18.8	—	4.1	0-1'	Pegasus 39		3.477	98.633					
2023/10/6	(金)	6:17	Run	3kmジョグ+ドリル	—	4.345	—	30'00"	6'54"	264	—				164	88	72	95	晴れ	18.6	—	2.3	芝生0-1'	Free Run 5.0								
		7:04	Workout	HITT(ハニージャンプ)	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—								
		21:22	Run	10kmペース走	—	15.546	—	1:12'20"	4'39"	1,011	—				179	120	163	168	晴れ	15.1	—	1.9	0-1'	FuelCell Rebel V3	3'48"-3'49"-3'48"-3'46"-3'47"-3'49"-3'47"-3'48"-3'45"-3'39"							
2023/10/7	(土)	7:06	Run	朝ラン	—	7.896	—	45'00"	5'41"	581	—				179	98	70	79	晴れ	15.7	—	2.0	芝生0-1'	Free Run 5.0								
		17:19	Run	ジョグ	—	5.148	—	30'00"	5'49"	315	—				178	98	95	104	晴れ	19.5	—	2.1	芝生0-1'	React Infinity Run Flyknit 3								
		18:11	Workout	上半身	—	—	—	13'14"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—								
2023/10/8	(日)	15:14	Walk	帰宅	1.865	—	—	22'01"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—								
		17:29	Run	ロングジョグ	—	29.481	—	2:12'17"	4'29"	2,199	—				178	125	249	269	晴れ	18.5	83	0.0	0-1'	Cloudmonster								
2023/10/9	(月)	17:33	Run	ジョグ	—	4.886	—	30'32"	6'14"	212	—				175	93	62	89	晴れ	19.9	—	0.6	芝生0-1'	Free Run 5.0								
2023/10/10	(火)	20:38	Run	帰宅ラン	—	1.956	—	14'03"	7'10"	216	—				172	81	776	30	晴れ	19.8	—	2.2	0-1'	Pegasus 39								
		21:15	Run	1kmインターバル走 5本 レスト2分~3分	—	14.100	—	1:21'29"	5'46"	1,128	—				176	112	176	112	晴れ	20.1	—	2.4	0-1'	FuelCell Rebel V3	3'21"-3'28"-3'23"-3'27"-3'22"							
2023/10/11	(水)	20:52	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	6.751	—	45'00"	6'39"	706	—				172	86	157	138	晴れ	15.1	—	1.3	0-1'	Pegasus 39								
		20:02	Workout	上半身	—	—	—	13'18"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—								
2023/10/12	(木)	6:20	Run	朝ラン	—	7.956	—	45'00"	5'39"	742	—				177	100	85	78	晴れ	12.7	—	2.2	芝生0-1'	Free Run 5.0								
		7:06	Workout	HITT(ハニージャンプ) 等	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—								
		20:26	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	7.716	—	45'00"	5'49"	698	—				175	97	192	174	晴れ	13.3	—	1.2	0-1'	Pegasus 39								
2023/10/13	(金)	7:23	Workout	HITT(ハニージャンプ) 等	—	—	—	4'00"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—								
		21:33	Run	11kmペース走	—	20.838	—	1:43'26"	4'57"	1,634	—				175	114	231	229	晴れ	14.0	—	2.0	0-1'	FuelCell Rebel V3	3'47"-3'48"-3'49"-3'44"-3'47"-3'48"-3'48"-3'47"-3'48"-3'49"-3'38"							
2023/10/14	(土)	7:09	Walk	朝散歩	1.952	—	—	27'18"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—								
		16:42	Run	ジョグ	—	8.187	—	50'17"	6'08"	771	—				177	93	131	114	晴れ	19.9	—	0.5	0-1', 芝生	React Infinity Run Flyknit 3								
2023/10/15	(日)	17:14	Run	ロングジョグ	—	30.198	—	2:30'00"	4'58"	2,470	—				177	113	329	301	曇り	18.0	74	2.0	0-1'	Cloudmonster								
2023/10/16	(月)	20:27	Run	帰宅ラン	—	2.536	—	18'22"	7'14"	217	—				171	81	55	60	晴れ	18.7	—	2.2	0-1'	Pegasus 39								
2023/10/17	(火)	6:25	Run	朝ラン	—	4.607	—	30'00"	6'30"	498	—				178	87	99	102	曇り	15.6	—	2.3	芝生0-1'	Free Run 5.0								
		23:07	Run	帰宅ラン	—	2.065	—	14'10"	6'51"	222	—				170	84	94	47	晴れ	15.3	—	0.7	0-1'	Pegasus 39								
2023/10/18	(水)	22:58	Run	帰宅ラン	—	2.057	—	13'37"	6'37"	209	—				171	85	81	94	晴れ	18.1	—	2.2	0-1'	Pegasus 39								
		23:26"	Run	1kmインターバル走 3本 レスト2分~3分	—	11.993	—	1:11'32"	5'57"	1,113	—				170	98	138	141	晴れ	18.0	—	2.0	0-1'	FuelCell Rebel V3	3'21"-3'24"-3'22"							
2023/10/19	(木)	7:29	Workout	上半身	—	—	—	7'27"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—								
		23:01	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	8.036	—	45'50"	5'42"	727	—				175	97	344	362	小雨	19.6	—	0.8	0-1'	Pegasus 39		0.000	77.473					
2023/10/20	(金)																															
2023/10/21	(土)	8:35	Run	朝ラン	—	4.972	—	30'00"	6'02"	506	—				178	94	95	89	小雨	13.7	—	1.3	0-1', 芝生	Pegasus 39 Shield								

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間				
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 anoxic	運動負荷 exercise load	ヒッチ Pitch [spm]	スタイド 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 [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]
		19:04	Run	180mヒル走 5本	—	10.477	—	1:01'26"	5'51"	987	—				173	99	210	235	晴れ	16.2	—	4.5	0-1'	HyperionTempo	38"-39"-38"-37"-37"				
2023/10/22	(日)	6:52	Run	ロングジョグ	—	30.730	—	2:20'30"	4'34"	2,344	—				180	121	248	234	晴れ	10.5	78	1.0	0-1'	Cloudmonster					
2023/10/23	(月)	20:53	Run	ジョグ	—	8.305	—	45'00"	5'25"	709	—				173	106	172	174	晴れ	13.9	—	1.8	0-1'	React Infinity Run Flyknit 3					
2023/10/24	(火)	6:24	Run	朝ラン	—	4.790	—	30'00"	6'15"	481	—				175	92	59	56	晴れ	13.6	—	2.8	芝生,0-1'	Pegasus 39 Shield					
		19:46	Run	帰宅ラン	—	2.015	—	13'55"	6'54"	150	—				172	80	84	56	晴れ	15.4	—	1.6	0-1'	Pegasus 39					
		20:11	Run	1.2kmインターバル走 3本 レスト3分	—	12.538	—	1:10'41"	5'38"	1,093	—				173	101	161	171	晴れ	15.2	—	1.7	0-1'	FuelCell Rebel V3	3'53"-3'58"-3'57"				
2023/10/25	(水)	6:14	Run	朝ラン	—	4.812	—	30'00"	6'14"	484	—				178	90	56	86	晴れ	12.4	—	2.0	芝生,0-1'	Free Run 5.0					
		18:03	Run	ジョグ	—	8.279	—	45'00"	5'26"	717	—				176	105	171	168	晴れ	16.2	—	0.9	0-1'	React Infinity Run Flyknit 3					
		19:12	Workout	上半身	—	—	—	8'12"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/10/26	(木)	6:34	Run	朝ラン	—	4.772	—	30'00"	6'17"	496	—				178	90	68	71	晴れ	12.1	—	1.8	芝生,0-1'	Pegasus 39 Shield		0.000	120.640		
		19:41	Run	帰宅ラン	—	2.016	—	14'26"	7'09"	218	—				173	80	89	32	曇り	18.8	—	2.1	0-1'	Pegasus 39					
		20:08	Run	12kmペース走	—	17.389	—	1:23'07"	4'46"	1,283	—				173	118	160	170	曇り	18.8	—	2.1	0-1'	VaporFly Next %2	3'46"-3'49"-3'46"-3'46"-3'46"-3'48"-3'46"-3'50"-3'45"-3'44"-3'40"				
2023/10/27	(金)	6:32	Run	朝ラン	—	4.465	—	30'00"	6'43"	463	—				177	85	59	63	小雨	17.7	—	3.2	芝生,0-1'	Free Run 5.0					
		20:53	Run	ジョグ	—	8.095	—	45'39"	5'38"	704	—				173	102	153	143	雨	13.2	—	1.5	0-1'	React Infinity Run Flyknit 3					
2023/10/28	(土)	10:16	Run	260mヒル走 5本本	—	12.690	—	1:16'43"	6'02"	1,141	—				173	97	252	285	晴れ	18.3	—	2.5	0-1'	HyperionTempo	53"-56"-55"-54"-51"				
2023/10/29	(日)	6:58	Run	ロングジョグ	—	30.474	—	2:30'00"	4'55"	2,442	—				179	114	290	264	晴れ	14.0	69	2.0	0-1',不整地	Pegasus 39					
2023/10/30	(月)	6:31	Walk	朝散歩	1.050	—	—	14'46"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		17:25	Run	ジョグ	—	8.281	—	46'01"	5'33"	715	—				174	105	137	180	晴れ	13.0	—	0.8	0-1'	React Infinity Run Flyknit 3					
		18:36	Workout	上半身	—	—	—	11'20"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/10/31	(火)	6:38	Run	朝ラン	—	4.763	—	30'00"	6'17"	475	—				177	90	83	48	晴れ	9.3	—	1.6	芝生,0-1'	Pegasus 39 Shield					
		19:42	Run	帰宅ラン	—	2.012	—	14'25"	7'09"	146	—				172	80	53	11	晴れ	11.9	—	2.0	0-1'	Pegasus 39					
		20:08	Run	1.2kmインターバル走 3本 レスト3分	—	12.832	—	1:11'12"	5'32"	939	—				172	104	150	156	晴れ	11.4	—	2.0	0-1'	FuelCell Rebel V3	3'59"-4'00"-3'57"				
2023/11/1	(水)	6:36	Run	朝ラン	—	4.547	—	30'00"	6'35"	449	—	—	—	—	176	87	89	77	晴れ	16.5	—	3.1	芝生,0-1'	Free Run 5.0					
		21:40	Workout	上半身	—	—	—	9'50"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/11/2	(木)	6:40	Run	朝ラン	—	4.690	—	30'00"	6'23"	268	—	—	—	—	177	88	55	72	晴れ	18.9	—	3.0	芝生,0-1'	Free Run 5.0		4.753	102.244		
		18:56	Run	帰宅ラン	—	2.015	—	15'14"	7'33"	170	—	—	—	—	172	78	99	62	晴れ	17.4	—	1.3	0-1'	Pegasus 39					
		19:25	Run	12kmペース走	—	19.966	—	1:40'39"	5'02"	1,581	—	—	—	—	173	112	192	195	晴れ	18.5	—	2.1	0-1'	FuelCell Rebel V3	3'42"-3'49"-3'44"-3'45"-3'45"-3'47"-3'47"-3'47"-3'47"-3'45"-3'35"				
2023/11/3	(金)	7:09	Walk	朝散歩	1.886	—	—	27'57"	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/11/4	(土)	6:45	Run	260mヒル走 5本本	—	13.096	—	1:21'44"	6'14"	1,130	—				173	93	207	201	晴れ	16.9	—	1.8	0-1',芝生	HyperionTempo	56"-56"-55"-54"-53"				

日時 Date and time			トレーニング																			週間	週間	月間	月間				
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	走行距離	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 [min/km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	[spm]	[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]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]
2023/11/5	(日)	6:50	Run	ロングジョグ	—	30.042	—	2:18'58"	4'37"	2,200	—	—	—	—	180	120	260	243	晴れ	15.0	90	1.0	0-0	Cloudmonster					
		17:11	Walk	ウォーキング	1.817	—	—	27'11"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/11/6	(月)	20:56	Workout	上半身	—	—	—	14'32"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/11/7	(火)	19:50	Run	帰宅ラン	—	1.906	—	12'48"	6'42"	164	—	—	—	—	168	87	80	32	曇り	15.2	—	2.5	0-0	Pegasus 39					
		20:17	Run	1.2kmインターバル走 3本 レスト3分	—	15.206	—	1:30'38"	5'57"	1,393	—	—	—	—	168	98	201	209	曇り	15.2	—	2.5	0-0	FuelCell Rebel V3	3'53"-3'59"-3'58"				
2023/11/8	(水)	6:27	Run	朝ラン	—	4.636	—	30'32"	6'35"	474	—	—	—	—	175	88	61	66	晴れ	9.4	—	1.4	0-0	Pegasus 39 Shield					
		21:18	Run	ジョグ	—	8.391	—	45'51"	5'27"	682	—	—	—	—	173	106	137	148	晴れ	11.5	—	1.3	0-0	Pegasus 39					
2023/11/9	(木)	6:37	Run	朝ラン	—	3.022	—	20'55"	6'55"	299	—	—	—	—	175	84	38	62	曇り	10.1	—	2.5	0-0	Free Run 5.0					
		7:52	Workout	上半身	—	—	—	7'35"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:18	Run	帰宅ラン	—	2.033	—	14'35"	7'10"	161	—	—	—	—	173	79	61	52	晴れ	16.1	—	1.1	0-0	Pegasus 39					
		19:45	Run	6km 間接走	—	16.502	—	1:31'21"	5'32"	1,371	—	—	—	—	174	103	195	205	晴れ	14.8	—	0.4	0-0	FuelCell Rebel V3	3'37"-3'39"-3'36"-3'38"-3'37"-3'32"				
2023/11/10	(金)	6:32	Run	朝ラン	—	3.008	—	21'41"	7'12"	297	—	—	—	—	177	79	36	102	小雨	16.9	—	2.0	0-0	Free Run 5.0					
		19:44	Run	ジョグ	—	5.244	—	31'51"	6'04"	447	—	—	—	—	174	95	81	100	小雨	16.2	—	1.7	0-0	React Infinity Run Flyknit 3					
2023/11/11	(土)	7:09	Run	朝ラン	—	7.703	—	45'00"	5'50"	732	—	—	—	—	180	96	200	110	小雨	11.9	—	3.0	0-0	Free Run 5.0					
2023/11/12	(日)	8:39	Run	30km距離走(ビルドアップ)	—	37.010	—	2:46'40"	4'30"	2,790	—	—	—	—	181	123	282	278	雨	11.0	65	3.0	0-0	Zoom Fly3	10km(4分30秒/km)→10km(4分20秒/km)→10km(4分10秒/km)				
2023/11/13	(月)	21:05	Workout	上半身	—	—	—	16'37"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/11/14	(火)	6:20	Run	朝ラン	—	3.120	—	20'56"	6'42"	315	—	—	—	—	176	85	57	48	曇り	7.2	—	3.5	0-0	React Infinity Run Flyknit 3					
		18:29	Run	ジョグ	—	8.160	—	45'00"	5'30"	721	—	—	—	—	175	102	159	137	曇り	13.3	—	3.1	0-0	Pegasus 39					
2023/11/15	(水)	9:58	Run	アップジョグ	—	3.815	—	23'11"	6'04"	376	—	—	—	—	175	95	75	67	晴れ	14.8	—	1.2	0-0	Pegasus 39					
		10:26	Run	16kmペース走 設定:3'50"/km±5"	—	18.787	—	1:18'00"	4'09"	1,315	—	—	—	—	183	132	190	211	晴れ	15.1	—	3.5	0-0	VaporFly Next %2	3'49"-3'49"-3'51"-3'47"-3'51"-3'49"-3'48"-3'51"-3'46"-3'53"-3'48"-3'50"-3'49"-3'52"-3'52"-3'50"				
		11:47	Run	ダウンジョグ	—	1.256	—	7'20"	5'50"	56	—	—	—	—	180	94	3	36	晴れ	15.6	—	3.6	0-0	Pegasus 39					
2023/11/16	(木)	7:33	Workout	上半身	—	—	—	4'31"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		7:45	Walk	通勤	2.502	—	—	28'36"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		20:30	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	7.695	—	45'56"	5'58"	697	—	—	—	—	175	94	163	169	曇り	12.7	—	1.4	0-0	Pegasus 39					
2023/11/17	(金)	6:38	Run	朝ラン	—	3.167	—	20'31"	6'28"	315	—	—	—	—	178	88	58	45	曇り	—	—	—	0-0	Free Run 5.0					
		14:55	Walk	通勤	2.519	—	—	27'51"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:26	Run	帰宅ラン	—	4.297	—	27'51"	6'28"	419	—	—	—	—	175	87	106	130	雨	8.6	—	3.5	0-0	Pegasus 39					
2023/11/18	(土)																												
2023/11/19	(日)	6:39	Run	20kmペース走	—	28.147	—	2:07'29"	4'31"	2,103	—	—	—	—	180	122	289	281	晴れ	9.0	73	3.0	0-0	Cloudmonster					
		14:55	Walk	通勤	2.519	—	—	27'51"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					

0.000

104.661

7.540

78.444

18.995

382.413

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間	月間	月間			
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	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	走行距離	歩行距離	走行距離
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance	running distance	Heart rate	Time	Average pace	Calories burned	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	spm	Slide	Altitude climbed	Cumulative descent altitude	Weather	Temperature	Humidity	Wind Speed	Place	Shoes	Memo	Weakly walking distance	Weakly running distance	Monthly walking distance	Monthly running distance
					[km]	[km]	[bpm]		[/km]	[kcal]							[m]	[m]		[°C]	[%]	[m/s]				[km]	[km]	[km]	[km]
2023/12/21	(木)																									6.58	51.62		
2023/12/22	(金)	7:03	Run	ジョグ	—	10.38	142	49:22	4.45	689	ペース	3.4	0.0	122	183	115	104	106	晴れ	-0.6	—	1.6	ロード	Cloud waterproof					
2023/12/23	(土)	5:58	Run	朝ラン	—	3.77	115	24:15	6.26	258	リカバリ	2.0	0.2	29	150	99	7	8	晴れ	1.3	—	1.9	ロード	Cloud waterproof	56.0-53.1-52.0-52.7-53.4				
		12:38	Walk	ウォーキング	1.89	—	—	24:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof					
		16:47	Run	260mヒル走 5本本	—	10.11	117	1:09:14	6.51	663	ペース	2.5	2.3	94	163	87	180	187	曇り	2.8	—	6.0	ロード	HyperionTempo					
		18:16	Workout	筋トレ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/12/24	(日)	15:47	Walk	帰宅	2.11	—	—	22:36	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3					
2023/12/25	(月)	21:11	Run	ジョグ	—	10.50	133	50:05	4.46	656	ペース	3.1	0.0	93	177	117	74	75	晴れ	6.0	0	2.7	ロード	Pegasus 39					
2023/12/26	(火)	18:51	Workout	上半身	—	—	—	10:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/12/27	(水)	6:45	Run	朝ラン	—	5.07	111	34:03	6.43	333	リカバリ	1.6	0.0	21	177	84	75	88	晴れ	6.3	—	0.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 3					
		15:56	Run	11kmペース走 設定4分00秒/km	—	17.97	153	1:22:39	4.36	1,223	VO2Max	5.0	1.0	347	182	118	120	130	晴れ	9.1	—	0.7	ロード	Pegasus Turbo NN	3:50.3-3:54.0-3:51.6-3:53.3-3:52.2-3:55.0-3:57.3-3:46.5-3:47.4-3:55.4-3:53.7				
2023/12/28	(木)	7:18	Run	朝ラン	—	5.57	111	35:24	6.21	348	リカバリ	1.9	0.0	25	178	88	82	92	晴れ	2.8	—	3.8	ロード、芝生	Free Run 5.0					
		16:32	Run	ジョグ	—	9.68	133	49:25	5.06	611	ペース	2.9	0.0	72	180	108	88	94	小雨	10.3	—	2.7	ロード	Pegasus 39			0.00	99.26	
2023/12/29	(金)	7:17	Run	朝ラン	—	5.02	115	32:38	6.30	326	リカバリ	1.7	0.0	22	177	86	76	86	晴れ	9.1	—	0.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 3					
		16:39	Run	200m×5本	—	10.26	122	1:07:04	6.32	653	無酸素能力	2.5	2.7	118	163	90	143	156	晴れ	8.5	—	0.4	ロード	HyperionTempo	33.3-32.8-31.8-31.7-32.8				
		18:07	Workout	全身	—	—	—	14:49	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2023/12/30	(土)	7:23	Run	朝日山	—	9.08	126	1:12:15	7.58	750	ペース	2.9	0.0	72	164	81	430	439	晴れ	3.9	—	4.6	トレイル	Pegasus 39 Shield					
2023/12/31	(日)	7:09	Run	ロングジョグ	—	26.11	138	2:07:49	4.54	1,708	ペース	4.1	0.0	186	179	114	124	129	雨	7.5	94	1.0	ロード、芝生	React Infinity Run Flyknit 3					
2024/1/1	(月)	16:38	Run	ジョグ	—	8.57	122	47:19	5.31	534	ペース	2.4	0.0	47	175	103	99	106	晴れ	7.8	—	1.2	ロード、芝生	Pegasus 39					
2024/1/2	(火)	10:10	Run	アップジョグ	—	5.18	143	29:28	5.41	386	ペース	2.7	0.0	63	178	99	86	92	晴れ	8.7	—	4.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 3					
		10:44	Run	260mヒル走 7本	—	4.38	134	32:28	7.25	366	無酸素能力	2.4	2.8	117	141	89	87	105	晴れ	9.8	—	3.6	ロード	HyperionTempo	53.9-計測区-53.7-52.0-52.8-53.6-54.6				
		11:21	Run	ダウンジョグ	—	4.02	141	23:38	5.53	303	リカバリ	2.4	0.0	48	178	95	25	33	晴れ	9.8	—	3.6	芝生、ロード	Free Run 5.0					
		17:20	Workout	上半身	—	—	—	13:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/1/3	(水)	10:05	Run	ジョグ	—	12.45	131	1:04:42	5.12	797	ペース	3.0	0.0	80	181	106	90	96	雨	8.4	—	2.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 3					
2024/1/4	(木)	9:29	Workout	上半身	—	—	—	5:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		0.00	87.21		

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間				
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	ピッチ 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 [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	歩行距離 Weekly walking distance [km]	走行距離 Weekly running distance [km]	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]
2024/2/5	(月)	7:44	Walk	通勤	1.71	—	—	19:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield					
		20:42	Run	帰宅ラン	—	4.38	118	25:26	5:48	266	リカバリー	2.0	0.0	24	174	94	84	92	雨	6.1	—	2.2	ロード	Pegasus 39 Shield					
2024/2/6	(火)	7:31	Workout	Interval HIT (バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		7:45	Walk	通勤	2.66	—	—	29:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield					
		20:32	Run	帰宅ラン	—	4.34	117	24:43	5:42	264	リカバリー	2.0	0.0	23	171	98	79	81	雨	4.1	—	2.3	ロード	Pegasus 39 Shield					
		21:04	Run	260mヒル走 10本	—	8.18	116	54:00	6:36	507	リカバリー	2.4	2.2	72	159	92	166	168	雨	4.1	—	2.3	ロード	Pegasus Turbo NN	59.9-59.4-58.8-59.1-58.1-56.7-57.5-57.8-58.3-58.4				
2024/2/7	(水)	7:45	Walk	通勤	2.61	—	—	28:18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield					
		20:39	Run	帰宅ランジョグ	—	8.51	120	47:16	5:33	525	ペース	2.4	0.0	42	174	102	144	151	雨	4.2	—	1.6	ロード	Pegasus 39 Shield					
2024/2/8	(木)	7:35	Walk	通勤	1.76	—	—	20:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		8.74	67.55		
		21:06	Run	ジョグ	—	9.79	128	50:32	5:10	612	ペース	2.7	0.0	57	176	110	125	128	曇り	3.9	—	1.2	ロード	React Infinity Run Flyknit 3					
2024/2/9	(金)	10:49	Run	アップジョグ	—	2.40	121	12:53	5:22	148	リカバリー	1.7	0.0	19	176	105	40	45	晴れ	7.7	—	2.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
		11:10	Run	8kmペース走 設定:4'00"/km	—	13.61	145	1:03:31	4:40	898	VO2Max	4.4	0.0	181	183	116	89	96	晴れ	7.7	—	2.4	ロード	FuelCell Rebel V3	3:54-3:56-3:53-3:52-3:52-3:53-3:46-3:46				
2024/2/10	(土)	7:58	Run	朝ラン	—	7.69	126	45:06	5:52	530	ペース	2.5	0.0	44	180	95	87	97	小雨	5.4	—	1.0	ロード、芝生	Free Run 5.0					
		17:18	Run	ジョグ	—	8.65	133	45:00	5:12	571	ペース	2.8	0.0	60	179	107	103	115	晴れ	7.4	—	3.8	ロード、芝生	React Infinity Run Flyknit 4					
		18:26	Workout	体幹	—	—	—	13:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/2/11	(日)																												
2024/2/12	(月)	9:59	Workout	体幹	—	—	—	13:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		15:53	Run	ロングジョグ	—	30.79	142	2:29:43	4:52	2,101	ペース	4.9	0.0	225	180	113	137	150	晴れ	9.4	—	2.6	ロード、芝生	React Infinity Run Flyknit 3					
2024/2/13	(火)																												
2024/2/14	(水)	7:17	Workout	上半身	—	—	—	8:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		7:42	Walk	通勤	2.58	—	—	28:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4				
		20:29	Walk	帰宅	2.56	—	—	29:17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4				
2024/2/15	(木)	6:54	Run	通勤	1.89	—	—	19:59	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4		12.69	47.49	29.31	298.37
2024/2/16	(金)	6:00	Workout	上半身	—	—	—	10:07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		7:03	Walk	通勤	1.77	—	—	11:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40				
2024/2/17	(土)	7:26	Walk	朝散歩	1.94	—	—	24:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		17:18	Run	200m×5本	—	8.46	130	56:42	6:42	638	ペース	3.0	2.5	117	144	96	31	43	晴れ	9.5	—	2.0	芝生、ロード	Hanzo R	38.6-38.5-38.5-37.7-37.4				
2024/2/18	(日)	7:01	Workout	Interval HIT (バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		8:25	Walk	朝散歩	1.95	—	—	23:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		17:22	Run	ジョグ	—	8.24	127	45:23	5:30	537	ペース	2.5	0.0	48	178	102	79	88	晴れ	13.9	—	2.1	ロード、芝生	React Infinity Run Flyknit 3					
2024/2/19	(月)	5:22	Run	朝ラン	—	9.39	134	48:30	5:10	617	ペース	2.9	0.0	65	180	107	94	98	雨	12.0	—	4.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
		19:46	Run	帰宅ラン	—	2.22	121	13:45	6:11	151	リカバリー	1.4	0.0	17	174	88	66	33	小雨	16.9	—	1.4	ロード	Pegasus 39					

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間	月間	月間							
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	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	走行距離	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]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]				
2024/2/20	(火)	5:50	Run	260mヒル走 5本	—	9.48	124	1:01:34	6:30	646	ペース	2.7	2.0	86	156	94	179	187	小雨	11.2	—	3.9	0-1'	HyperionTempo	56.5-56.3-55.1-55.5-55.3	3.37	80.70						
		7:54	Walk	通勤	1.67	—	—	20:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield									
		20:23	Run	帰宅ラン	—	4.31	114	26:36	6:11	271	リカバリー	1.8	0.0	22	177	88	79	91	曇り	9.0	—	2.5	0-1'	Pegasus 39 Shield									
2024/2/21	(水)	6:11	Run	朝ラン	—	8.14	125	46:22	5:42	539	ペース	2.4	0.0	44	179	97	104	114	雨	7.8	—	3.2	0-1'	React Infinity Run Flyknit 3		3.37	80.70						
		7:54	Walk	通勤	1.70	—	—	19:57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof									
2024/2/22	(木)	20:34	Run	ジョグ+WS3本	—	9.70	133	50:16	5:11	639	ペース	2.9	1.9	91	173	111	81	78	雨	5.9	—	2.9	0-1'	Pegasus 39									
2024/2/23	(金)	11:00	Workout	上半身	—	—	—	11:40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		3.37	80.70						
		17:18	Run	アップジョグ	—	5.67	130	31:10	5:30	379	リカバリー	2.3	0.0	41	178	102	95	97	晴れ	5.4	—	2.6	0-1'	React Infinity Run Flyknit 3	32.2-33.6-34.1-32.9-32.1-33.3-32.5-33.1-31.7-30.6								
		17:54	Run	200m×10本	—	5.38	128	36:20	6:45	354	無酸素能力	2.2	3.3	1139	157	86	101	106	晴れ	5.4	—	2.5	0-1'	HyperionTempo									
2024/2/24	(土)	7:16	Run	朝ラン	—	8.22	127	45:00	5:28	537	ペース	2.5	0.0	49	179	101	88	94	曇り	5.1	—	3.9	0-1'	React Infinity Run Flyknit 3		3.37	80.70						
		17:49	Run	ジョグ	—	5.24	128	28:39	5:28	345	リカバリー	2.2	0.0	38	177	103	68	75	晴れ	6.2	—	3.9	0-1'	Pegasus 39									
2024/2/25	(日)	6:00	Workout	90°式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		3.37	80.70						
		15:58	Run	帰宅ラン	—	2.26	121	13:13	5:51	149	リカバリー	1.3	0.0	17	173	93	64	30	晴れ	9.8	—	3.4	0-1'	Pegasus 39									
		16:21	Run	6kmペース走	—	10.69	146	52:28	4:53	704	VO2Max	3.6	0.5	147	170	118	77	77	晴れ	9.8	—	3.4	0-1'	Pegasus Turbo NN	3.49-3.46-3.55-3.58-3.48-3.43								
2024/2/26	(月)	12:25	Run	ジョグ	—	9.70	140	47:46	4:56	641	ペース	3.0	0.0	80	182	111	58	88	晴れ	8.0	—	4.8	0-1'	React Infinity Run Flyknit 3		3.37	80.70						
2024/2/27	(火)	6:02	Workout	体幹	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—									
		6:59	Walk	通勤	2.60	—	—	23:39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39								
		18:36	Run	帰宅ラン	—	4.18	121	24:37	5:53	273	リカバリー	1.9	0.0	25	174	96	79	88	晴れ	6.1	—	2.3	0-1'	Pegasus 39		3.37	80.70						
		19:10	Run	260mヒル走 10本	—	8.83	129	59:28	6:44	656	ペース	3.1	2.5	142	152	91	189	190	晴れ	6.1	—	2.3	0-1'	HyperionTempo	56.6-57.8-57.8-55.6-56.2-55.6-56.2-54.8-56.0-56.3								
2024/2/28	(水)	7:26	Workout	90°式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	7:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		3.37	80.70						
		20:52	Run	ジョグ WS1本	—	10.48	129	52:24	5:00	642	ペース	2.7	0.2	65	176	113	130	141	晴れ	5.1	—	1.9	0-1'	Pegasus 39									
2024/2/29	(木)																																
2024/3/1	(金)	6:13	Run	ヒルトアップ走	—	15.59	146	1:13:31	4:43	1,030	ハード	4.1	0.0	187	181	117	104	112	雨	8.2	—	3.7	0-1'	Pegasus Turbo NN	6.00-3.50/km								
2024/3/2	(土)	7:36	Run	朝ラン	—	8.42	142	45:00	5:21	584	ペース	2.8	0.0	67	179	104	127	133	晴れ	2.3	—	3.4	0-1'	React Infinity Run Flyknit 3		3.37	80.70						
		17:52	Run	5kmジョグ+ドリル	—	5.64	119	35:04	6:13	364	リカバリー	2.0	0.4	34	157	98	74	86	晴れ	3.5	—	2.8	0-1'	Pegasus 39									
2024/3/3	(日)	6:48	Run	ロングジョグ	—	21.83	144	1:46:11	4:52	1,435	ペース	3.9	0.0	165	184	111	326	338	晴れ	3.4	—	1.9	0-1', 峠	Cloudmonster									
2024/3/4	(月)																																
2024/3/5	(火)	6:09	Workout	体幹	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		3.37	80.70						
		6:26	Run	200m×10本	—	9.74	127	1:01:45	6:21	654	無酸素能力	2.5	3.1	142	157	94	117	127	雨	6.1	—	2.1	0-1'	HyperionTempo	33.7-33.9-34.0-33.8-32.5-32.9-32.6-33.8-32.5-32.1								

日時 Date and time			トレーニング																		週間	週間	月間	月間							
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	ピッチ	スタイド	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	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	[spm]	Stride [cm]	Altitude climbed [m]	Altitude descended [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Weekly walking distance [km]	Weekly running distance [km]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]		
2024/3/6	(水)	6:20	Run	ジョグ	—	8.35	125	46:29	5:34	543	ペース	2.4	0.0	45	176	102	107	113	曇り	8.0	—	4.8	0-1'	React Infinity Run Flyknit 3							
2024/3/7	(木)	6:07	Run	8kmペース走	—	16.82	143	1:25:45	5:06	1,150	VO2Max	4.1	0.9	204	169	114	128	130	晴れ	5.7	—	2.8	0-1'	FuelCell Rebel V3	3:55-3:55-4:00-3:55-3:48-3:50-3:54-3:47	0.00	88.80				
2024/3/8	(金)	7:04	Run	ジョグ	—	8.46	128	45:01	5:19	545	ペース	2.6	0.0	57	181	104	107	111	曇り	7.5	—	5.0	0-1'	React Infinity Run Flyknit 3							
		17:30	Run	ジョグ+WS3本	—	8.65	133	45:30	5:16	566	ペース	2.6	0.4	65	180	105	106	118	晴れ	7.0	—	6.4	0-1'	Pegasus 39							
2024/3/9	(土)	6:39	Workout	タワ式HIT(ハービーキング等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:47	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		16:42	Run	200mヒル走 10本	—	10.16	130	1:02:31	6:09	707	ペース	3.0	2.0	104	161	97	224	172	晴れ	4.7	—	3.2	0-1'	Pegasus 39	40:2-39.4-41.0-40.5-40.4-42.1-39.6-40.3-41.2-38.7						
2024/3/10	(日)	6:22	Run	ロングジョグ	—	26.62	137	2:10:38	4:54	1,797	ペース	4.0	0.0	177	180	112	145	150	晴れ	-0.4	—	2.1	0-1'	React Infinity Run Flyknit 3							
2024/3/11	(月)	6:23	Workout	体幹	—	—	—	10:14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		20:30	Run	帰宅ラン	—	5.19	120	31:00	5:58	332	リカバリー	1.9	0.0	25	173	95	81	31	小雨	7.9	—	1.8	0-1'	Pegasus 39							
2024/3/12	(火)	6:22	Run	200m×10本	—	10.23	128	1:07:26	6:36	716	無酸素能力	2.6	3.2	161	157	92	115	123	雨	6.5	—	1.8	0-1'	HyperionTempo	34.6-33.2-33.0-32.7-32.6-32.1-32.4-32.4-32.1-30.7						
2024/3/13	(水)	9:43	Run	ジョグ+モテレート	—	12.75	137	1:00:51	4:46	806	ペース	3.2	0.0	104	181	115	106	112	晴れ	10.0	—	2.4	0-1'	Pegasus 39							
		12:13	Walk	通勤	2.55	—	—	25:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		19:12	Run	帰宅ラン	—	4.49	119	25:08	5:36	273	リカバリー	1.8	0.0	25	175	94	79	79	晴れ	7.6	—	1.4	0-1'	React Infinity Run Flyknit 4							
2024/3/14	(木)	6:45	Walk	通勤	1.70	—	—	18:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		16:47	Run	12kmペース走	—	19.77	10	1:35:32	4:50	1,274	VO2Max	4.2	0.0	212	172	117	129	137	晴れ	12.8	—	4.0	0-1'	FuelCell Rebel V3	3:58-3:57-3:57-3:56-3:57-3:57-3:58-3:55-3:56-3:55-3:53-3:47	4.25	92.31				
2024/3/15	(金)	6:14	Run	朝ラン	—	4.13	116	25:31	6:10	266	リカバリー	1.6	0.0	22	178	90	20	34	晴れ	9.0	—	1.9	芝生、0-1'								
2024/3/16	(土)	6:33	Run	体幹	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		6:54	Run	260mヒル走 10本	—	10.68	130	1:06:42	6:15	764	ペース	3.0	2.2	124	158	96	168	176	晴れ	7.2	—	2.3	0-1', 芝生	Pegasus Turbo NN	58.4-58.8-57.9-59.2-57.4-58.5-59.4-57.9-58.7-58.2		8.57	390.72			
2024/3/17	(日)	6:08	Run	ロングジョグ	—	25.07	131	2:12:01	5:16	1,661	ペース	3.6	0.0	144	182	104	362	373	晴れ	14.2	—	3.2	0-1'	React Infinity Run Flyknit 3							
2024/3/18	(月)	20:31	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	5.02	121	29:23	5:51	315	リカバリー	1.9	0.0	25	172	98	127	89	晴れ	2.5	—	2.2	0-1'	Pegasus 39							
2024/3/19	(火)	16:51	Workout	体幹	—	—	—	10:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		17:19	Run	200m×10本(追い風、上り勾配)	—	14.48	127	1:28:04	6:05	950	ペース	2.0	2.9	160	163	96	232	242	晴れ	10.9	—	1.4	0-1'	HyperionTempo	37.1-35.9-35.4-35.2-34.9-35.3-35.3-36.3-36.7-34.7						
2024/3/20	(水)	6:43	Workout	タワ式HIT(ハービーキング等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:49	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		17:59	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	9.26	125	50:34	5:28	585	ペース	2.3	0.0	48	175	181	177	139	晴れ	5.8	—	4.1	0-1'	Pegasus 39							
2024/3/21	(木)	6:15	Run	ビルドアップジョグ	—	13.57	142	1:02:00	4:34	861	ペース	3.5	0.0	131	179	121	80	91	晴れ	4.4	—	0.9	0-1'	Pegasus Turbo NN							
2024/3/22	(金)	6:16	Run	8kmペース走	—	16.00	141	1:15:47	4:44	1,034	VO2Max	3.9	0.1	182	172	120	93	100	晴れ	1.9	—	3.5	0-1'	FuelCell Rebel V3	3:55-3:56-3:54-3:55-3:52-3:51-3:50-3:45						
		20:41	Run	帰宅ラン	—	4.09	107	25:48	6:18	249	リカバリー	1.2	0.0	16	175	87	81	75	晴れ	9.2	—	1.8	0-1'	React Infinity Run Flyknit 4							

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間	月間	月間					
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	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	走行距離	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]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]		
		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	リカバリー	1.4	0.0	19	177	88	22	36	雨	4.7	—	2.2	芝生ロード	Free Run 5.0	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						
		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							
2024/4/11	(木)	6:32	Run	朝ラン	—	4.83	111	30:01	6:13	313	リカバリー	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	リカバリー	1.4	0.0	19	177	87	26	28	晴れ	10.4	—	2.1	芝生ロード	Free Run 5.0		11.88	102.59				
		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	リカバリー	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	3:56-3:57-3:54-3:56-3:58-3:52-3:52-3:51-3:50-3:47-3:38						
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	リカバリー	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		
2024/4/17	(水)	6:12	Run	朝ラン	—	4.52	104	30:00	6:38	289	リカバリー	1.3	0.0	18	176	85	39	30	晴れ	12.4	—	2.5	芝生ロード	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	リカバリー	1.3	0.0	17	177	85	23	31	晴れ	11.9	—	1.0	芝生ロード	Free Run 5.0							
		19:27	Workout	体幹	—	—	—	12:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		0.00	115.60			
		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	リカバリー	1.6	0.0	22	173	97	21	35	晴れ	17.6	—	2.2	芝生ロード	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	テラ	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						

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間	月間	月間			
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	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	走行距離	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	[spm]	[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]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]
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	芝生ロード	Pegasus 39		4.21	86.55		
2024/4/26	(金)	6:02	Run	朝ラン	—	4.79	107	30:01	6:16	306	リカバリー	1.5	0.0	21	175	91	27	32	晴れ	11.9	—	3.5	芝生ロード	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	リカバリー	1.5	0.0	20	174	89	25	31	晴れ	15.5	90	1.0	芝生ロード	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	69	1.0	芝生ロード	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	ダウンワーク	2.00	—	—	27:46	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/4/30	(火)	7:26	Walk	通勤	2.59	—	—	29:32	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		17:44	Walk	帰宅	2.62	—	—	28:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		18:29	Run	ジョグ	—	5.39	114	31:56	5:56	335	リカバリー	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/5/1	(水)	6:17	Run	朝ラン	—	4.71	107	30:01	6:22	294	リカバリー	1.5	0.0	20	174	9	26	33	晴れ	14.4	—	4.6	芝生ロード	Pegasus 39 Shield					
		18:08	Run	1kmインターバル 7本 設定:3分30秒~35秒 R120秒スロジョグ	—	18.77	125	1:48:33	5:47	1,252	VO2Max	3.7	2.0	186	158	108	115	127	晴れ	14.0	—	4.1	ロード	FuelCell Rebel V3	3:31-3:34-3:32-3:33-3:29-3:33-3:26				
2024/5/2	(木)	6:05	Run	朝ラン	—	4.64	105	30:00	6:28	293	リカバリー	1.4	0.0	19	176	88	21	33	晴れ	11.6	—	1.3	芝生ロード	Free Run 5.0					
		16:28	Workout	筋トレ	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:22	Run	ジョグ	—	8.36	120	45:01	5:23	529	ペース	2.3	0.0	47	173	108	102	95	晴れ	15.3	—	4.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
2024/5/3	(金)	6:50	Run	朝ラン	—	4.81	114	30:04	6:15	317	リカバリー	1.6	0.0	22	176	90	26	39	晴れ	12.1	—	3.1	芝生ロード	Free Run 5.0					
		17:03	Workout	筋トレ	—	—	—	11:27	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		18:19	Run	ジョグ+WS7本	—	9.12	134	45:00	4:56	603	ペース	3.0	1.5	102	174	116	22	33	晴れ	16.2	—	1.3	芝生ロード	Pegasus 39					
2024/5/4	(土)	6:08	Run	朝ラン	—	4.70	106	30:00	6:23	301	リカバリー	1.4	0.0	20	175	90	28	35	晴れ	11.4	—	1.4	芝生ロード	Free Run 5.0					
		17:41	Run	6kmペース走 設定:3分45秒/km	—	18.28	125	1:40:09	5:29	1,210	ハード	3.7	1.4	178	166	108	99	110	晴れ	19.7	—	1.5	ロード	FuelCell Rebel V3	3:43-3:44-3:48-3:50-3:51-3:45				
2024/5/5	(日)	6:20	Run	朝ラン	—	4.72	106	30:00	6:21	302	リカバリー	1.4	0.0	19	175	90	28	38	晴れ	15.9	—	1.0	芝生ロード	Free Run 5.0					
2024/5/6	(月)	8:16	Run	ロングジョグ	—	40.01	135	3:45:38	5:38	2,644	ペース	4.2	0.0	208	171	102	590	603	曇り	25.0	73	3.0	ロード	Pegasus Turbo NN					
		12:03	Run	ウォーキング	2.43	—	—	30:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/5/7	(火)																												
2024/5/8	(水)	19:56	Run	ジョグ	—	8.75	124	45:00	5:09	540	ペース	2.5	0.0	54	173	112	80	84	晴れ	12.6	—	3.8	ロード	Pegasus 39					
2024/5/9	(木)	6:06	Run	朝ラン	—	5.03	109	30:01	5:58	318	リカバリー	1.7	0.0	24	176	95	24	34	晴れ	8.1	—	0.9	芝生ロード	Free Run 5.0					

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間	月間	月間			
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	走行距離	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]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]
		20:29	Workout	筋トレ	—	—	—	14:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2.43	100.57		
2024/5/10	(金)	18:56	Run	モテレート	—	20.81	142	1:32:08	4:26	1,343	ペース	3.9	0.0	178	178	126	147	147	晴れ	17.9	—	0.5	ロード	FuelCell Rebel V3					
2024/5/11	(土)	6:13	Run	朝ラン	—	5.03	112	30:00	5:58	318	リカバリー	1.8	0.0	25	176	95	34	45	晴れ	17.9	—	2.2	芝生ロード	Free Run 5.0					
		10:21	Workout	筋トレ	—	—	—	14:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		18:00	Run	ドリル	—	3.00	122	20:00	6:40	217	リカバリー	1.6	0.5	29	126	102	27	36	晴れ	23.3	—	0.9	芝生ロード	Pegasus 39					
2024/5/12	(日)	6:54	Run	ジョグ	—	17.94	130	1:33:38	5:13	1,158	ペース	3.2	0.0	106	177	108	333	338	雨	19.0	80	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
2024/5/13	(月)	20:28	Run	ジョグ	—	5.85	123	30:00	5:08	370	リカバリー	2.4	0.0	48	173	113	83	88	晴れ	12.2	—	0.7	ロード	Pegasus 39					
2024/5/14	(火)	6:11	Workout	筋トレ	—	—	—	10:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		20:09	Run	ジョグ+WS3本	—	9.09	128	45:01	4:57	579	ペース	2.7	0.6	75	173	116	95	101	晴れ	16.4	—	3.2	ロード	Pegasus 39					
2024/5/15	(水)	6:07	Run	朝ラン	—	4.69	108	28:33	6:05	296	リカバリー	1.5	0.0	21	176	93	25	33	晴れ	12.8	—	3.2	芝生ロード	Free Run 5.0					
		19:48	Run	12kmモテレート	—	16.11	132	1:16:45	4:46	1,018	ランホ	3.6	0.0	150	175	119	112	120	晴れ	16.8	—	1.0	ロード	FuelCell Rebel V3			12.63	374.73	
2024/5/16	(木)	20:26	Run	筋トレ	—	—	—	14:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.00	71.96			
2024/5/17	(金)																												
2024/5/18	(土)	5:49	Run	ロングジョグ	—	26.01	127	2:19:03	5:21	1,716	ペース	3.7	0.0	148	175	106	434	428	晴れ	15.2	—	2.1	ロード	Pegasus 39					
		19:53	Workout	筋トレ	—	—	—	15:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/5/19	(日)	17:16	Run	トレイルラン	—	10.21	120	1:18:10	7:39	799	ペース	2.7	0.0	67	154	89	442	452	晴れ	22.0	60	1.0	トレイル	Pegasus 39					
2024/5/20	(月)	6:05	Walk	朝散歩	1.06	—	—	15:21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		7:20	Workout	筋トレ	—	—	—	10:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/5/21	(火)	6:45	Walk	通勤	1.81	—	—	20:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		21:26	Run	ジョグ	—	5.79	117	30:01	5:11	344	リカバリー	2.1	0.0	34	172	112	73	78	晴れ	13.9	—	0.8	ロード	Pegasus 40					
2024/5/22	(水)	6:48	Walk	通勤	1.76	—	—	19:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		21:09	Run	ジョグ+WS3本	—	8.22	116	46:17	5:38	513	ペース	2.2	2.0	66	171	103	90	90	晴れ	17.8	—	1.4	ロード	Pegasus 39					
2024/5/23	(木)	6:42	Walk	通勤	1.79	—	—	19:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		20:45	Run	モテレート	—	10.01	142	45:23	4:32	647	ペース	3.4	0.0	116	178	125	94	104	晴れ	19.7	—	0.5	ロード	Pegasus Turbo NN			10.20	124.09	
2024/5/24	(金)	6:45	Walk	通勤	1.77	—	—	20:25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/5/25	(土)	15:11	Walk	帰宅	2.01	—	—	27:07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/5/26	(日)	5:30	Run	100kmマラソン (GUN TIME 10:58:50 CHP TIME 10:58:11)	—	100.07	133	10:59:08	6:35	6,729	ペース	5.0	0.0	459	157	93	1,135	1,129	晴れ	30.6	—	5.7	ロード	Pegasus Turbo NN					

