

日時 Date and time			トレーニング																				月間 歩行距離 Monthly walking distance [km]	月間 走行距離 Monthly 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 [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo
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	3:31-3:34-3:32-3:33-3:29-3:33-3:26
		18:08	Run	1kmインターバル 7本 設定:3分30秒~35秒 R120秒スロージョグ	—	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	
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		18:22	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	3:43-3:44-3:48-3:50-3:51-3:45
		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	
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	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	—
		20:29	Workout	筋トレ	—	—	—	14:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		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		
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	FuelCell Rebel V3
		19:48	Run	12kmモテレート	—	16.11	132	1:16:45	4:46	1,018	テンポ	3.6	0.0	150	175	119	112	120	晴れ	16.8	—	1.0	ロード		

12.63

374.73

