

日時 Date and time			トレーニング																				週間 歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間 走行距離 Weekly 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				
2024/7/1	(月)	18:16	Run	ジョグ	—	8.60	137	45:00	5:14	588	ベース	3.0	0.0	82	176	108	97	101	曇り	24.8	—	2.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
2024/7/2	(火)	6:52	Walk	通勤	1.79	—	—	21:18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof					
		21:00	Walk	帰宅	1.95	—	—	25:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof					
		21:34	Run	T1km×8本 R60秒	—	14.71	136	1:21:23	5:32	1,000	VO2Max	4.1	3.3	313	152	118	81	94	晴れ	25.9	—	0.9	ロード	FuelCell Rebel V3	3:43-3:41-3:41-3:42-3:40-3:41-3:40-3:37				
2024/7/3	(水)	6:51	Walk	通勤	1.71	—	—	18:31	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39					
		21:11	Walk	帰宅	3.04	—	—	26:32	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39					
2024/7/4	(木)	6:48	Walk	通勤	1.69	—	—	20:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39				
		21:14	Walk	帰宅	2.10	—	—	23:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39				
2024/7/5	(金)	6:43	Walk	通勤	1.74	—	—	19:59	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof				
		21:24	Run	ジョグ	—	5.51	125	30:01	5:27	370	リカバリー	2.4	0.0	51	171	107	118	62	曇り	27.1	—	3.1	ロード	Pegasus 39					
2024/7/6	(土)	8:01	Workout	体幹	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		18:10	Run	200mヒル走5本、260mヒル走5本	—	10.25	124	1:10:54	6:55	74	ベース	3.0	2.4	147	144	93	140	139	晴れ	28.3	—	4.2	ロード、芝生	FuelCell Rebel V3	37.9-37.3-35.2-35.5-34.4 55.5-53.3-55.9-55.1-54.5				
2024/7/7	(日)	18:14	Run	モテレート	—	19.69	154	1:31:33	4:39	1,359	ハード	4.5	0.0	236	178	120	184	192	曇り	28.3	—	4.2	ロード	Pegasus Turbo NN					