

日時 Date and time			トレーニング																				週間 歩行距離	週間 走行距離					
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 【℃】	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 【km】	週間 走行距離 【km】		
2024/7/8	(月)	7:08 20:18	Workout Run	体幹	— —	— 5.55	— 126	10:02 30:25	— 5:29	— 367	— リカバリー	— 2.3	— 0.0	— 46	— 172	— 106	— 72	— 86	曇り	— 29.0	— —	— 4.5	— ロード	— Pegasus 39					
2024/7/9	(火)	6:44	Walk	通勤	1.81	—	—	21:48	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof					
2024/7/10	(水)	6:44 21:16	Walk Run	通勤 T400m×12本 R30秒	1.77 —	— 13.45	— 127	20:34 1:16:24	— 5:41	— 877	— VO2Max	— 3.4	— 2.0	— 157	— 145	— 114	— 81	— 92	曇り	— 22.0	— —	— 0.5	— ロード	— FuelCell Rebel V3	87.2-88.9-88.1-87.6-88.0-87.3-86.6-86.9-85.0-86.1-87.0				
2024/7/11	(木)	6:49 20:46	Walk Run	通勤 ジョグ	1.76 —	— 8.90	— 127	20:37 46:04	— 5:11	— 569	— ペース	— 2.6	— 0.0	— 63	— 172	— 179	— 90	— 95	曇り 曇り	— 22.0	— —	— 0.2	— ロード	— Pegasus 39					
2024/7/12	(金)	12:54 19:07	Workout Run	体幹 8kmペース走 設定:4分00秒/km以内	— —	— 16.96	— 140	10:01 1:27:07	— 5:08	— 1,130	— VO2Max	— 4.3	— 1.2	— 233	— 163	— 116	— 101	— 113	曇り	— 22.0	— —	— 0.3	— ロード	— FuelCell Rebel V4	3:56-3:58-3:57-3:53-3:56-3:55-3:56-3:51				
2024/7/13	(土)	8:24 16:18 18:39	Run Workout Run	ジョグ 上半身 ジョグ	— — —	4.58 — 8.83	112 — 127	30:01 10:01 45:00	6:33 — 5:06	305 — 557	リカバリー — ペース	1.7 — 2.7	0.0 — 0.0	23 — 64	174 — 173	88 — 113	22 — 28	35 — 37	晴れ — 晴れ	24.9 — 25.9	— — —	2.6 — 1.2	芝生、ロード — — 芝生、ロード	Free Run 5.0 — Pegasus 39					
2024/7/14	(日)	7:03 18:10 18:29	Run Workout Run	R200m走6本、H200mヒル走5本 腹筋、背筋 ジョグ	— — —	10.01 — 5.52	122 — 122	1:08:11 10:01 30:00	6:49 — 5:26	669 — 360	無酸素能力 — リカバリー	2.6 — 2.3	3.0 — 0.0	149 — 46	146 — 173	91 — 106	65 — 22	57 — 31	雨 — 雨	24.4 — 24.1	— — —	1.7 — 1.5	ロード — 芝生、ロード	Hanzo R — Pegasus Trail 4 GORE-TEX	36.6-38.4-36.7-36.6-35.3-34.6 39.5-38.7-38.4-37.8-37.0				

5.34

73.80