

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】				
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			
(月)	6:04	Run	ロングジョグ	—	25.01	136	2:11:40	5:16	1,673	ペース	3.8	0.0	171	177	107	420	417	雨	23.0	95	2.0	ロード	Pegasus Turbo NN				
(火)	19:53	Run	ジョグ	—	9.25	138	45:01	4:52	612	ペース	3.1	0.0	99	174	118	98	99					ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
(水)	5:53	Run	1km×5本 4:00/km レスト60秒	—	9.48	135	51:45	5:28	645	テンボ	3.3	0.8	129	161	115	25	37					芝生、ロード	Hanzo R	3:57-3:55-3:55-3:53-3:56			
	19:45	Run	帰宅ラン	—	2.47	104	15:36	6:19	148	リカバリー	0.9	0.0	12	167	93	11	69					ロード	Pegasus 39				
	20:12	Run	T360m×16本 レスト40秒	—	8.89	129	16:32	5:14	617	VO2Max	3.5	2.1	170	151	122	48	61					ロード	FuelCell Rebel V3	83.7-82.6-84.5-82.2-83.2-79.7-83.2-80.3-82.4-80.2-82.2-81.2-83.0-79.1-81.7-78.2			
	21:18	Workout	腕立て	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
(木)	17:04	Run	ジョグ	—	9.05	139	45:00	4:58	611	ペース	3.1	0.0	95	177	113	90	98					ロード	Pegasus 39				
(金)																											
(土)	9:32	Workout	体幹	—	—	—	15:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
	18:46	Run	8kmペース走 設定:3分55秒/km	—	17.53	141	1:29:53	0.21388889	1,183	VO2Max	4.5	1.9	261	164	116	100	111					ロード	FuelCell Rebel V4	3:53-3:53-3:56-3:54-3:51-3:54-3:55-3:52			
(日)																											

0.00

81.68