

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間					
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	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		
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]		
2024/7/22	(月)	20:13	Run	ジョグ	—	9.28	138	45:03	4:51	614	ベース	3.2	0.0	106	174	118	73	75	晴れ	28.8	—	0.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
2024/7/23	(火)	20:00	Run	400m×15本 設定:90秒 レスト:30秒	—	15.39	131	1:26:06	5:36	1,019	VO2Max	3.7	2.3	205	148	115	90	103	晴れ	29.1	—	2.1	ロード	FuelCell Rebel V3	86.4-86.6-84.7-86.7-86.2-85.5-84.9-85.6-86.0-84.5-84.4-84.8-83.2-85.4-83.0				
2024/7/24	(水)	6:36	Workout	大胸筋	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		19:27	Run	ジョグ	—	9.70	134	46:38	4:48	624	ベース	3.1	0.0	95	173	120	92	96	曇り	28.1	—	1.5	ロード	Cloudmonster					
2024/7/25	(木)	5:18	Run	3km+トリル	—	4.37	105	31:22	7:11	289	リカバリー	1.5	0.0	21	152	89	25	33	晴れ	27.8	—	2.8	芝生、ロード	Free Run 5.0					
		18:28	Run	8kmペース走 4:00分/km	—	13.08	146	1:04:58	4:58	894	VO2Max	4.3	1.6	250	161	122	89	93	晴れ	28.5	—	0.9	ロード	FuelCell Rebel V4			0.00	93.52	
2024/7/26	(金)	5:21	Run	3km+トリル	—	4.47	112	30:44	6:52	300	リカバリー	1.7	0.4	32	146	93	21	29	晴れ	26.9	—	1.9	芝生、ロード	Free Run 5.0					
		20:26	Run	ジョグ	—	8.66	131	45:02	5:12	566	ベース	2.7	0.0	72	173	110	84	93	晴れ	28.5	—	0.9	ロード	Pegasus 39					
2024/7/27	(土)	6:51	Run	R200m走3本、H260m走3本	—	7.61	121	53:26	7:01	534f	ベース	2.4	2.3	97	143	92	76	74	晴れ	28.1	—	2.2	芝生、ロード	Hanzo R	35.3-35.0-33.9 59.7-59.3-59.2				
		18:18	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	13:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2024/7/28	(日)	8:26	Workout	上半身	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		19:35	Run	ロングジョグ	—	20.96	137	1:44:04	4:58	1,358	ベース	3.6	0.0	149	175	115	118	130	晴れ	28.3	—	2.6	ロード	Pegasus Turbo NN					