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	平均ﾍﾟｰｽ Average pace 【/km】	消費ｶﾛﾘｰ Calories burned 【kcal】	効果 Effect	有酸素 aerobic	無酸素 anoxic	運動負荷 exercise load	ﾋﾟｯﾁ Pitch 【spm】	ｽﾗｲﾄﾞ 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	ｼｭｰｽﾞ Shoes	ﾒﾓ Memo		
2024/7/29	（月）	18:42	Run	ｼﾞｮｸﾞｱｯﾄﾞﾘﾙ	—	7.12	123	45:00	6:19	485	ﾍﾞｰｽ	2.5	1.0	71	140	105	28	41	晴れ	30.2	—	3.8	芝生､ﾛｰﾄﾞ	Free Run 5.0			
2024/7/30	（火）	18:49	Run	1km×10本 3:40~3:45秒/km R60秒	—	16.19	142	1:24:21	5:13	1,103	VO2Max	4.3	3.3	354	159	122	47	60	晴れ	28.7	—	1.4	芝生､ﾛｰﾄﾞ	Hanzo R	3:43-3:43-3:41-3:40-3:40-3:40-3:40-3:40-3:41-3:31		
2024/7/31	（水）	19:08	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	8.16	125	45:01	5:31	535	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.4	0.0	55	171	107	21	35	晴れ	28.8	—	2.5	芝生､ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 40			
		20:10	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2024/8/1	（木）	20:25	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	12.36	135	1:00:19	4:53	800	ﾍﾞｰｽ	3.2	0.0	113	173	118	108	120	晴れ	26.8	—	0.8	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus Turbo NN		0.00	60.80
2024/8/2	（金）	20:16	Run	6kmﾍﾟｰｽ走	—	16.97	136	1:35:33	5:38	1,157	VO2Max	3.9	1.7	215	163	107	107	116	晴れ	27.4	—	1.4	ﾛｰﾄﾞ	FuelCell Rebel V4	3:56-3:58-3:57-3:56-3:57-3:58		
2024/8/3	（土）																										
2024/8/4	（日）																										