

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間				
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 anoxic	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]	天気 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	週間歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間走行距離 Weekly running distance [km]	
2024/8/5	(月)																											
2024/8/6	(火)	6:18	Run	朝ラン	—	5.21	113	30:00	5:45	330	リカバリー	2.1	0.0	33	173	100	21	31	晴れ	25.4	—	0.7	芝生、ロード	Free Run 5.0	35.5-37.6-35.0-35.3-33.4-35.1-34.0-34.5-33.2-32.2	5.98	70.76	
		18:42	Run	200m×10本 R200m	—	9.88	119	1:05:44	6:39	651	無酸素能力	2.6	3.1	161	150	94	29	42	晴れ	28.8	—	1.8	芝生、ロード	Hanzo R				
2024/8/7	(水)	6:05	Run	朝ラン	—	10.70	121	1:00:00	5:36	695	ペース	2.6	0.0	63	175	102	115	117	晴れ	24.7	—	1.8	芝生、ロード	Pegasus 39				
		16:13	Walk	ウォーキング	5.98	—	—	1:09:20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39				
		19:12	Workout	上半身	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				—
2024/8/8	(木)	5:50	Run	1km×3本 R60秒 設定3分40秒	—	10.04	122	1:00:11	6:00	685	テント	3.1	1.1	114	156	104	21	35	晴れ	23.7	—	1.5	芝生、ロード	Hanzo R	3:41-3:42-3:41			
		14:25	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			—
2024/8/9	(金)	5:31	Run	朝ラン	—	10.34	115	1:00:00	5:48	659	ペース	2.4	0.0	54	176	97	190	188	晴れ	24.6	—	0.7	ロード	Pegasus 39				
2024/8/10	(土)	6:13	Run	200mヒル走 12本	—	11.73	115	1:25:47	7:19	817	スプリント	2.8	2.4	123	150	85	330	333	晴れ	25.1	—	0.2	ロード	FuelCell Rebel V3	48.8-48.8-47.7-46.7-46.9-47.2-46.4-46.1-46.5-45.8-48.1-48.2			
		14:25	Workout	上半身	—	—	—	10:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2024/8/11	(日)	6:32	Run	トレイルラン	—	12.86	121	1:23:26	6:29	906	ペース	2.8	0.0	72	165	98	327	336	晴れ	25.5	83	1.0	トレイル	Pegasus 40				