

日時 Date and time			トレーニング																				月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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	
2024/7/1	(月)	18:16	Run	ジョグ	—	8.60	137	45:00	5:14	588	ペース	3.0	0.0	82	176	108	97	101	曇り	24.8	—	2.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		
2024/7/2	(火)	6:52	Walk	通勤	1.79	—	—	21:18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		
		21:00	Walk	帰宅	1.95	—	—	25:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		
		21:34	Run	T1km×8本 R60秒	—	14.71	136	1:21:23	5:32	1,000	VO2Max	4.1	3.3	313	152	118	81	94	晴れ	25.9	—	0.9	ロード	FuelCell Rebel V3	3:43-3:41-3:41-3:42-3:40-3:41-3:40-3:37	
2024/7/3	(水)	6:51	Walk	通勤	1.71	—	—	18:31	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39		
		21:11	Walk	帰宅	3.04	—	—	26:32	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39		
2024/7/4	(木)	6:48	Walk	通勤	1.69	—	—	20:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		21:14	Walk	帰宅	2.10	—	—	23:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
2024/7/5	(金)	6:43	Walk	通勤	1.74	—	—	19:59	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		21:24	Run	ジョグ	—	5.51	125	30:01	5:27	370	リカバリー	2.4	0.0	51	171	107	118	62	曇り	27.1	—	3.1	ロード	Pegasus 39		
2024/7/6	(土)	8:01	Workout	体幹	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:10	Run	200mヒル走5本、260mヒル走5本	—	10.25	124	1:10:54	6:55	74	ペース	3.0	2.4	147	144	93	140	139	晴れ	28.3	—	4.2	ロード、芝生	FuelCell Rebel V3	37.9-37.3-35.2-35.5-34.4 55.5-53.3-55.9-55.1-54.5	
2024/7/7	(日)	18:14	Run	モテレート	—	19.69	154	1:31:33	4:39	1,359	ハード	4.5	0.0	236	178	120	184	192	曇り	28.3	—	4.2	ロード	Pegasus Turbo NN		
2024/7/8	(月)	7:08	Workout	体幹	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		20:18	Run		—	5.55	126	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	Walk	通勤	1.77	—	—	20:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		21:16	Run	T400m×12本 R30秒	—	13.45	127	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	87.2-88.9-88.1-87.6-88.0-87.3-86.6-86.6-86.9-85.0-86.1-87.0	
2024/7/11	(木)	6:49	Walk	通勤	1.76	—	—	20:37	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		20:46	Run	ジョグ	—	8.90	127	46:04	5:11	569	ペース	2.6	0.0	63	172	179	90	95	曇り	22.0	—	0.2	ロード	Pegasus 39		
2024/7/12	(金)	12:54	Workout	体幹	—	—	—	10:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		19:07	Run	8kmペース走 設定:4分00秒/km以内	—	16.96	140	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)	6:24	Run	ジョグ	—	4.58	112	30:01	6:33	305	リカバリー	1.7	0.0	23	174	88	22	35	晴れ	24.9	—	2.6	芝生、ロード	Free Run 5.0		
		16:18	Workout	上半身	—	—	—	10:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:39	Run	ジョグ	—	8.83	127	45:00	5:06	557	ペース	2.7	0.0	64	173	113	28	37	晴れ	25.9	—	1.2	芝生、ロード	Pegasus 39		
2024/7/14	(日)	7:03	Run	R200m走6本、H200mヒル走5本	—	10.01	122	1:08:11	6:49	669	無酸素能力	2.6	3.0	149	146	91	65	57	雨	24.4	—	1.7	ロード	Hanzo R	36.6-38.4-36.7-36.6-35.3-34.6 39.5-38.7-38.4-37.8-37.0	
		18:10	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:29	Run	ジョグ	—	5.52	122	30:00	5:26	360	リカバリー	2.3	0.0	46	173	106	22	31	雨	24.1	—	1.5	芝生、ロード	Pegasus Trail 4 GORE-TEX		
2024/7/15	(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		

日時 Date and time			トレーニング																				月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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			
2024/7/16	(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	晴れ	24.4	—	0.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		19.36	339.23	
2024/7/17	(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	雨	25.5	—	1.9	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	曇り	25.1	—	0.8	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	曇り	25.1	—	0.8	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/7/18	(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	晴れ	31.8	—	1.5	ロード	Pegasus 39				
2024/7/19	(金)																											
2024/7/20	(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	晴れ	29.4	—	1.2	ロード	FuelCell Rebel V4	3:53-3:53-3:56-3:54-3:51-3:54-3:55-3:52			
2024/7/21	(日)																											
2024/7/22	(月)	20:13	Run	ジョグ	—	9.28	138	45:03	4:51	614	ペース	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			
		6:36	Workout	大胸筋	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/7/24	(水)	19:27	Run	ジョグ	—	9.70	134	46:38	4:48	624	ペース	3.1	0.0	95	173	120	92	96	曇り	28.1	—	1.5	ロード	Cloudmonster				
		5:18	Run	3km+ドリル	—	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				
2024/7/25	(木)	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				
		5:21	Run	3km+ドリル	—	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				
2024/7/26	(金)	20:26	Run	ジョグ	—	8.66	131	45:02	5:12	566	ペース	2.7	0.0	72	173	110	84	93	晴れ	28.5	—	0.9	ロード	Pegasus 39				
		6:51	Run	R200m走3本、H260mヒル走3本	—	7.61	121	53:26	7:01	534f	ペース	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			
2024/7/27	(土)	18:18	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	13:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		8:26	Workout	上半身	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/7/28	(日)	19:35	Run	ロングジョグ	—	20.96	137	1:44:04	4:58	1,358	ペース	3.6	0.0	149	175	115	118	130	晴れ	28.3	—	2.6	ロード	Pegasus Turbo NN				
		18:42	Run	ジョグ+ドリル	—	7.12	123	45:00	6:19	485	ペース	2.5	1.0	71	140	105	28	41	晴れ	30.2	—	3.8	芝生、ロード	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、ロード	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	ジョグ	—	8.16	125	45:01	5:31	535	リカバリー	2.4	0.0	55	171	107	21	35	晴れ	28.8	—	2.5	芝生、ロード	Pegasus 40				

