

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 [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo				
2024/8/12	(月)	5:31 7:32	Run Walk	ロングジョグ	— 2.49	24.53 —	143 —	2:00:01 39:15	4:54 —	1,642 —	テニホ	4.3 —	0.0 —	218 —	178 —	115 —	81 —	94 —	晴れ —	24.2 —	— —	1.0 —	ロード —	Pegasus Turbo NN Pegasus Turbo NN					
2024/8/13	(火)	19:25	Run	ジョグ	—	6.01	115	34:02	5:40	377	リカバリー	2.1	0.0	35	171	103	80	83	晴れ	26.6	—	0.8	ロード	Pegasus 39					
2024/8/14	(水)	6:01 18:56	Run Run	1km×5本 子ども's ラン	— —	10.60 4.91	132 98	1:00:00 41:49	5:40 8:32	719 323	VO2Max リカバリー	3.5 1.3	2.1 0.4	171 24	150 158	112 73	22 70	33 78	晴れ 晴れ	25.0 27.6	— —	0.7 1.1	芝生、ロード ロード	Hanzo R Free Run 5.0	3:58-3:52-3:47-3:40-3:36				
2024/8/15	(木)	5:59 19:29	Run Workout	ジョグ 上半身	— —	10.74 —	126 —	1:00:01 10:08	5:35 —	704 —	ペース —	2.7 —	0.0 —	65 —	176 —	102 —	85 —	93 —	晴れ —	26.9 —	— —	0.4 —	芝生、ロード —	React Infinity Run Flyknit 4 —					
2024/8/16	(金)	6:02	Run	ジョグ	—	12.36	134	1:00:01	4:51	790	ペース	3.3	0.0	120	177	116	100	107	晴れ	24.8	—	0.1	ロード	Pegasus 40					
2024/8/17	(土)	18:09	Run	1km×10本 3:40~3:45秒/km R60秒	—	17.90	138	1:30:01	5:02	1,171	VO2Max	4.3	3.0	308	151	126	28	39	晴れ	26.2	—	0.7	芝生、ロード	Hanzo R	3:40-3:41-3:41-3:38-3:39-3:38-3:36-3:36-3:34-3:27				
2024/8/18	(日)	8:43 13:52 19:10	Workout Swim Run	腹筋、背筋 海水浴 ジョグ	— — —	— — 6.56	— — 116	10:02 46:59 39:09	— — 5:58	— — 422	— — リカバリー	— — 2.1	— — 0.0	— — 35	— — 173	— — 97	— — 81	— — 92	— — 晴れ	— — 27.4	— — —	— — 1.1	— — 芝生、ロード	— — React Infinity Run Flyknit 4					

2.49 93.61