

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				
2024/8/19	(月)	6:03	Run	モチレート	—	12.44	139	1:00:00	4:49	822	ベース	3.5	0.0	141	178	116	99	107	晴れ	27.4	—	1.7	ロード	Cloudmonster					
2024/8/20	(火)	5:46	Run	1km×5本 3:40~3:45秒/km R60秒	—	11.07	130	1:02:04	5:36	750	VO2Max	3.5	2.2	179	144	118	24	33	晴れ	29.0	—	1.5	芝生,ロード	Hanzo R	3:42-3:41-3:41-3:41-3:41				
2024/8/21	(水)	6:13 20:13	Run Workout	ジョグ 上半身	— —	11.62	134	1:00:01 10:02	5:10 —	779 —	ベース —	3.1 —	0.0 —	100 —	175 —	110 —	83 —	91 —	晴れ —	27.0 —	—	1.4 —	芝生,ロード	React Infinity Run Flyknit 4 —					
2024/8/22	(木)	6:01	Run	ジョグ	—	12.89	142	1:00:00	4:39	846	ベース	3.7	0.0	156	177	121	96	109	晴れ	27.4	—	1.5	ロード	Cloudmonster			0.00	94.45	
2024/8/23	(金)	5:47	Run	1km×5本 3:40~3:45秒/km R60秒	—	12.33	138	1:06:34	5:24	852	VO2Max	3.8	3.0	252	153	117	34	45	晴れ	29.3	—	1.9	芝生,ロード	Hanzo R	3:39-3:37-3:36-3:34-3:34				
2024/8/24	(土)	7:15	Run	トレイルラン	—	9.39	122	1:14:28	7:56	754	ベース	2.7	0.0	66	158	85	426	437	晴れ	31.3	—	2.0	トレイル	Pegasus 40					
2024/8/25	(日)	5:42	Run	ロングジョグ	—	24.71	140	2:01:38	4:55	1,640	ランボ	4.1	0.0	203	178	114	76	90	曇り	25.6	—	1.7	ロード	Pegasus Turbo NN					