

日時 Date and time			トレーニング																				週間 歩行距離	週間 走行距離				
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	週間 歩行距離 【km】	週間 走行距離 【km】	
2024/8/26	(月)	20:37	Run	ジョグ	—	5.25	116	30:01	5:43	334	リカバリー	2.1	0.0	34	171	102	51	50	晴れ	26.5	—	0.9	ロード	Pegasus 39				
2024/8/27	(火)	5:44	Run	1km×6本 3:40~3:45秒/km R60秒	—	13.82	133	1:13:27	5:19	913	VO2Max	3.8	2.4	216	153	117	32	46	晴れ	26.0	—	0.4	芝生,ロード	Hanzo R	3:41-3:38-3:38-3:36-3:38-3:31			
2024/8/28	(水)	6:03 21:31	Run Workout	ジョグ 腹筋、背筋	— —	10.70	117	1:00:01 10:04	5:36	677	ペース	2.5	0.0	56	175	101	91	98	晴れ	25.6	—	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	—			
2024/8/29	(木)	6:03 21:01	Run Workout	モテレート+260mヒル走1本 上半身	— —	12.88	138	1:00:30 10:02	4:42	831	ペース	3.6	1.0	159	178	119	111	113	晴れ	25.2	—	1.9	ロード	Cloudmonster	60.5	0.00	88.41	
2024/8/30	(金)	5:48 21:47	Run Workout	2km×3本 3:50秒/km R60秒 腹筋、背筋	— —	13.58	136	1:09:50 10:04	5:09	902	VO2Max	3.9	2.0	209	156	119	30	42	雨	25.4	—	0.4	芝生,ロード	Hanzo R	3:48-3:47,3:42-3:46,3:44-3:42			
2024/8/31	(土)	7:55	Run	ジョグ	—	5.14	111	30:01	5:50	323	リカバリー	2.0	0.0	30	177	97	22	36	晴れ	27.3	—	1.3	芝生,ロード	Free Run 5.0				
2024/9/1	(日)	5:50	Run	ロングジョグ	—	27.04	132	2:10:00	4:49	1,681	ペース	3.8	0.0	178	178	116	107	116	晴れ	24.5	85	1.0	ロード	Pegasus Turbo NN				