

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間					
日	曜日	スタート	種類	内容	歩行距離	走行距離	心拍数	時間	平均ペース	消費カロリー	効果	有酸素	無酸素	運動負荷	ピッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天気	温度	湿度	風速	場所	シューズ	メモ	歩行距離	走行距離		
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [/km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Weekly walking distance [km]	Weekly running distance [km]		
2024/9/16	(月)	13:37	Run	ロングジョグ	—	20.31	149	1:40:26	4:57	1,427	ハード	4.1	0.1	213	176	114	129	122	晴れ	31.1	—	3.4	ロード	Pegasus Turbo NN					
2024/9/17	(火)	18:10	Run	ジョグ	—	5.61	109	34:45	6:11	357	リカバリー	1.9	0.0	27	174	92	76	87	晴れ	27.5	—	0.9	ロード	Free Run 5.0					
2024/9/18	(水)	5:41	Run	1km×5本 3:40秒/km R60秒	—	12.09	129	1:05:54	5:27	804	VO2Max	3.5	2.6	203	153	115	26	39	雨	26.1	—	1.9	芝生、ロード	Hanzo R	3:36-3:37-3:36-3:34-3:34				
		21:46	Run	帰宅ラン	—	4.31	113	24:57	5:47	261	リカバリー	1.8	0.0	27	174	94	76	82	曇り	27.3	—	2.0	ロード	Pegasus 39					
2024/9/19	(木)	5:57	Run	ジョグ	—	10.43	117	1:00:01	5:45	671	ペース	2.4	0.0	55	176	98	92	101	雨	25.1	—	1.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		204	80.26		
2024/9/20	(金)	2:03	Walk	帰宅	2.04	—	—	26:17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/9/21	(土)	7:18	Run	2km×3本+1km 3:45秒/km R90秒	—	15.46	129	1:24:02	5:26	1,013	VO2Max	3.8	2.1	211	154	114	27	37	晴れ	25.3	—	0.9	芝生、ロード	Hanzo R	3:43-3:42, 3:39-3:42, 3:39-3:41, 3:39				
		19:57	Workout	上半身	—	—	—	10:32	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2024/9/22	(日)	7:01	Run	ジョグ	—	12.05	121	1:04:11	5:20	771	ペース	2.8	0.0	73	177	106	101	114	雨	23.8	—	2.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
		20:09	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				