

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】
2024/9/23	(月)	6:22	Run	ロングジョグ	—	29.03	138	2:15:15	4:39	1,847	テニボ	4.1	0.0	212	177	121	134	142	晴れ	21.3	67	2.0	ロード	Pegasus Turbo NN			
2024/9/24	(火)	6:43	Walk	通勤	1.82	—	—	19:13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		20:53	Workout	上半身	—	—	—	10:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/9/25	(水)	5:38	Run	1km×7本 3:40秒/km R60秒	—	14.44	129	1:15:37	5:14	948	VO2Max	3.8	2.7	249	150	122	26	38	小雨	19.8	—	1.8	芝生、ロード	Hanzo R	3:36-3:35-3:34-3:33-3:31-3:34-3:31		
		21:00	Walk	帰宅	1.95	—	—	22:56	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
2024/9/26	(木)	5:55	Run	ジョグ	—	11.33	118	1:00:32	5:21	716	ペース	2.6	0.0	62	175	106	111	121	晴れ	21.4	—	2.0	ロード	Pegasus 40		3.77	106.15
		20:38	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/9/27	(金)	5:42	Run	モテレート+260ml&走1本	—	13.98	132	1:05:29	4:41	878	ペース	3.3	0.1	121	176	121	119	122	晴れ	21.1	—	1.4	ロード	Cloudmonster	57.8		
		21:01	Workout	上半身	—	—	—	7:20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/9/28	(土)	6:42	Run	2km×5本 3:45秒/km R90秒	—	18.33	133	1:33:37	5:06	1,217	VO2Max	4.3	1.9	258	154	122	33	44	晴れ	24.3	—	2.9	芝生、ロード	Hanzo R	3:43-4:44,3:41-3:43,3:42-3:43,3:42-3:42,3:42-3:37		
2024/9/29	(日)	5:52	Run	スロージョグ	—	19.04	112	1:50:34	5:49	1,263	ペース	3.0	0.0	91	176	98	126	136	晴れ	19.6	—	0.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			