

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	【km】	【km】	
2024/9/2	(月)	20:01	Run	ジョグ	—	5.50	115	30:00	5:27	340	リカバリー	2.1	0.0	173	106	80	69	80	晴れ	24.0	—	0.6	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
2024/9/3	(火)	5:42	Run	1km×7本 3:40~3:45秒/km R60秒	—	14.54	133	1:15:29	5:11	954	VO2Max	3.8	2.5	233	151	121	28	38	晴れ	22.9	—	1.3	芝生、ロード	Hanzo R	3:38-3:36-3:36-3:33-3:36-3:34-3:36			
		20:08	Run	帰宅ラン	—	2.20	112	13:01	6:26	136	リカバリー	1.0	0.0	15	171	86	68	20	雨	24.0	—	0.3	ロード	Pegasus 39				
		20:44	Workout	体幹	—	—	—	12:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2024/9/4	(水)	5:59	Run	朝ラン	—	11.05	119	1:00:00	5:26	699	ペース	2.6	0.0	62	177	104	112	111	晴れ	22.0	—	1.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
		21:27	Workout	上半身	—	—	—	5:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2024/9/5	(木)	6:01	Run	モテレート260mTL走1本	—	13.47	138	1:02:37	4:39	868	ペース	3.5	0.6	148	177	121	117	118	晴れ	21.1	—	0.7	ロード	Cloudmonster	61.6	12.68	95.92	
2024/9/6	(金)	19:09	Run	7kmペース走 設定3分50秒/km	—	15.14	139	1:17:36	5:08	1,010	VO2Max	4.5	1.4	270	161	119	101	104	晴れ	26.2	—	0.2	ロード	FuelCell Rebel V4	3:46-3:49-3:48-3:49-3:48-3:47-3:48			
2024/9/7	(土)	6:51	Run	ジョグ	—	4.87	110	30:48	6:20	319	リカバリー	1.8	0.0	26	177	89	75	85	晴れ	24.8	—	0.6	芝生、ロード	Free Run 5.0				
		9:20	Walk	ウォーキング	7.71	—	—	1:28:13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		11:07	Run	ジョグ	—	6.14	140	30:00	4:53	418	ペース	2.9	0.0	80	178	115	47	59	晴れ	29.5	—	3.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
2024/9/8	(日)	5:52	Run	ロングジョグ	—	23.01	126	2:06:39	5:30	1,521	ペース	3.4	0.0	134	177	102	331	320	雨	24.4	—	1.4	峠	Pegasus Turbo NN				
		11:28	Walk	帰宅	2.46	—	—	30:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ロード	Pegasus 39		
		17:25	Walk	ウォーキング	2.51	—	—	30:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ロード	Pegasus 39		