

| 日時 Date and time |                   |                          | トレーニング         |                               |                                     |                                     |                            |                  |                                   |  |              |                |                  |                       |                       |                       |                                   |   |               |                          |                       |                              | 週間<br>歩行距離  | 週間<br>走行距離                   |  |                    |                    |  |
|------------------|-------------------|--------------------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------------|-----------------------------------|--|--------------|----------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|---|---------------|--------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------|------------------------------|--|--------------------|--------------------|--|
| 日<br>Day         | 曜日<br>Day of week | スタート<br>時間<br>Start time | 種類<br>Type     | 内容<br>Content                 | 歩行距離<br>walking<br>distance<br>【km】 | 走行距離<br>running<br>distance<br>【km】 | 心拍数<br>Heart rate<br>【bpm】 | 時間<br>Time       | 平均ペース<br>Average<br>pace<br>【/km】 | 消費カロリー<br>Calories<br>burned<br>【kcal】 | 効果<br>Effect | 有酸素<br>aerobic | 無酸素<br>anaerobic | 運動負荷<br>exercise load | ヒッチ<br>Pitch<br>【spm】 | スライド<br>Slide<br>【cm】 | 累計上昇高度<br>Altitude climbed<br>【m】 | 累計下降高度<br>Cumulative<br>descent altitude<br>【m】 | 天候<br>Weather | 温度<br>Temperature<br>【℃】 | 湿度<br>Humidity<br>【%】 | 風速<br>Wind<br>Speed<br>【m/s】 | 場所<br>Place | シューズ<br>Shoes                | メモ<br>Memo   | 週間<br>歩行距離<br>【km】 | 週間<br>走行距離<br>【km】 |  |
| 2024/9/9         | (月)               | 20:26                    | Run            | ジョグ                           | —                                   | 7.02                                | 113                        | 40:00            | 5:42                              | 436                                    | リカバリー        | 2.1            | 0.0              | 37                    | 173                   | 101                   | 66                                | 66  | 晴れ            | 26.0                     | —                     | 1.0                          | ロード         | Pegasus 39                   |  |                    |                    |  |
| 2024/9/10        | (火)               | 5:40<br>21:20            | Run<br>Workout | 1km×8本 3:40秒/km R60秒<br>腹筋、背筋 | —<br>—                              | 15.34<br>—                          | 134<br>—                   | 1:19:19<br>10:01 | 5:10<br>—                         | 1,026<br>—                             | VO2Max       | 4.1            | 2.9              | 283                   | 151                   | 122                   | 24                                | 35  | 晴れ            | 24.0                     | —                     | 2.4                          | 芝生、ロード      | Hanzo R                      | 3:38-3:36-3:35-3:35-3:37-3:34-3:36-3:31            |                    |                    |  |
| 2024/9/11        | (水)               | 6:05                     | Run            | ジョグ                           | —                                   | 10.14                               | 112                        | 1:00:01          | 5:55                              | 649                                    | ペース          | 2.3            | 0.0              | 47                    | 175                   | 96                    | 97                                | 106   | 晴れ            | 28.2                     | —                     | 2.5                          | ロード         | React Infinity Run Flyknit 4 |  |                    |                    |  |
| 2024/9/12        | (木)               | 5:53                     | Run            | モテレート+260mヒル走1本               | —                                   | 13.50                               | 140                        | 1:03:39          | 4:43                              | 890                                    | テンポ          | 3.6            | 1.3              | 176                   | 176                   | 120                   | 115                               | 113   | 晴れ            | 25.4                     | —                     | 1.0                          | ロード         | Cloudmonster                 |  | 0.00               | 75.01              |  |
| 2024/9/13        | (金)               | 5:41                     | Run            | 2km×3本+1km 3:45秒/km R90秒      | —                                   | 14.09                               | 130                        | 1:15:01          | 5:19                              | 918                                    | VO2Max       | 3.8            | 2.2              | 219                   | 150                   | 119                   | 28                                | 39  | 晴れ            | 24.9                     | —                     | 1.0                          | 芝生、ロード      | Hanzo R                      | 3:43-3:44, 3:37-3:41, 3:40-3:41, 3:35              |                    |                    |  |
| 2024/9/14        | (土)               | 6:46                     | Run            | ジョグ                           | —                                   | 5.01                                | 113                        | 30:01            | 5:59                              | 325                                    | リカバリー        | 2.0            | 0.0              | 29                    | 175                   | 95                    | 21                                | 34  | 晴れ            | 27.0                     | —                     | 2.0                          | 芝生、ロード      | Free Run 5.0                 |  |                    |                    |  |
| 2024/9/15        | (日)               | 6:23                     | Run            | 120mヒル走5本、260mヒル走5本           | —                                   | 9.91                                | 123                        | 1:01:22          | 6:11                              | 682                                    | スプリント        | 3.0            | 2.3              | 136                   | 161                   | 95                    | 195                               | 188   | 雨上り           | 27.5                     | —                     | 2.7                          | ロード         | FuelCell Rebel V3            | 24.8-24.7-23.7-23.6-24.7, 55.4-55.5-56.4-55.5-55.3 |                    |                    |  |