

日時 Date and time			トレーニング																				月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly running distance 【km】	
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
2024/8/1	(木)	20:25	Run	ジョグ	—	12.36	135	1:00:19	4:53	800	ペース	3.2	0.0	113	173	118	108	120	晴れ	26.8	—	0.8	ロード	Pegasus Turbo NN	
2024/8/2	(金)	20:16	Run	6kmペース走	—	16.97	136	1:35:33	5:38	1,157	VO2Max	3.9	1.7	215	163	107	107	116	晴れ	27.4	—	1.4	ロード	FuelCell Rebel V4	3:56-3:58-3:57-3:56-3:57-3:58
2024/8/3	(土)																								
2024/8/4	(日)																								
2024/8/5	(月)																								
2024/8/6	(火)	6:18 18:42	Run Run	朝ラン 200m×10本 R200m	— —	5.21 9.88	113 119	30:00 1:05:44	5:45 6:39	330 651	リカバリー 無酸素能力	2.1 2.6	0.0 3.1	33 161	173 150	100 94	21 29	31 42	晴れ 晴れ	25.4 28.8	— —	0.7 1.8	芝生、ロード 芝生、ロード	Free Run 5.0 Hanzo R	35.5-37.6-35.0-35.3-33.4-35.1-34.0-34.5-33.2-32.2
2024/8/7	(水)	6:05 16:13 19:12	Run Walk Workout	朝ラン ウォーキング 上半身	— 5.98 —	10.70 — —	121 — —	1:00:00 1:09:20 10:02	5:36 — —	695 — —	ペース — —	2.6 — —	0.0 — —	63 — —	175 — —	102 — —	115 — —	117 — —	晴れ — —	24.7 — —	— — —	1.8 — —	芝生、ロード Pegasus 39 —	Pegasus 39 Pegasus 39 —	
2024/8/8	(木)	5:50 14:25	Run Workout	1km×3本 R60秒 設定3分40秒 腹筋、背筋	— —	10.04 —	122 —	1:00:11 10:02	6:00 —	685 —	テンポ —	3.1 —	1.1 —	114 —	156 —	104 —	21 —	35 —	晴れ —	23.7 —	— —	1.5 —	芝生、ロード —	Hanzo R —	3:41-3:42-3:41
2024/8/9	(金)	5:31	Run	朝ラン	—	10.34	115	1:00:00	5:48	659	ペース	2.4	0.0	54	176	97	190	188	晴れ	24.6	—	0.7	ロード	Pegasus 39	
2024/8/10	(土)	6:13 14:25	Run Workout	200mヒール走 12本 上半身	— —	11.73 —	115 —	1:25:47 10:01	7:19 —	817 —	スプリント —	2.8 —	2.4 —	123 —	150 —	85 —	330 —	333 —	晴れ —	25.1 —	— —	0.2 —	ロード —	FuelCell Rebel V3 —	48.8-48.8-47.7-46.7-46.9-47.2-46.4-46.1-46.5-45.8-48.1-48.2
2024/8/11	(日)	6:32	Run	トレイルラン	—	12.86	121	1:23:26	6:29	906	ペース	2.8	0.0	72	165	98	327	336	晴れ	25.5	83	1.0	トレイル	Pegasus 40	
2024/8/12	(月)	5:31 7:32	Run Walk	ロングジョグ	— 2.49	24.53 —	143 —	2:00:01 39:15	4:54 —	1,642 —	テンポ —	4.3 —	0.0 —	218 —	178 —	115 —	81 —	94 —	晴れ —	24.2 —	— —	1.0 —	ロード —	Pegasus Turbo NN Pegasus Turbo NN	
2024/8/13	(火)	19:25	Run	ジョグ	—	6.01	115	34:02	5:40	377	リカバリー	2.1	0.0	35	171	103	80	83	晴れ	26.6	—	0.8	ロード	Pegasus 39	
2024/8/14	(水)	6:01 18:56	Run Run	1km×5本 子どもラン	— —	10.60 4.91	132 98	1:00:00 41:49	5:40 8:32	719 323	VO2Max リカバリー	3.5 1.3	2.1 0.4	171 24	150 158	112 73	22 70	33 78	晴れ 晴れ	25.0 27.6	— —	0.7 1.1	芝生、ロード ロード	Hanzo R Free Run 5.0	3:58-3:52-3:47-3:40-3:36
2024/8/15	(木)	5:59 19:29	Run Workout	ジョグ 上半身	— —	10.74 —	126 —	1:00:01 10:08	5:35 —	704 —	ペース —	2.7 —	0.0 —	65 —	176 —	102 —	85 —	93 —	晴れ —	26.9 —	— —	0.4 —	芝生、ロード —	React Infinity Run Flyknit 4 —	
2024/8/16	(金)	6:02	Run	ジョグ	—	12.36	134	1:00:01	4:51	790	ペース	3.3	0.0	120	177	116	100	107	晴れ	24.8	—	0.1	ロード	Pegasus 40	

8.47 349.52

日時 Date and time			トレーニング																				月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly running distance 【km】	
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
2024/8/17	(土)	18:09	Run	1km×10本 3:40~3:45秒/km R60秒	—	17.90	138	1:30:01	5:02	1,171	VO2Max	4.3	3.0	308	151	126	28	39	晴れ	26.2	—	0.7	芝生、ロード	Hanzo R	3:40-3:41-3:41-3:38-3:39-3:38-3:36-3:36-3:34-3:27
2024/8/18	(日)	8:43	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		13:52	Swim	海水浴	—	—	—	46:59	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		19:10	Run	ジョグ	—	6.56	116	39:09	5:58	422	リカバリー	2.1	0.0	35	173	97	81	92	晴れ	27.4	—	1.1	芝生、ロード	React Infinity Run Flyknit 4	
2024/8/19	(月)	6:03	Run	モテレート	—	12.44	139	1:00:00	4:49	822	ペース	3.5	0.0	141	178	116	99	107	晴れ	27.4	—	1.7	ロード	Cloudmonster	
2024/8/20	(火)	5:46	Run	1km×5本 3:40~3:45秒/km R60秒	—	11.07	130	1:02:04	5:36	750	VO2Max	3.5	2.2	179	144	118	24	33	晴れ	29.0	—	1.5	芝生、ロード	Hanzo R	3:42-3:41-3:41-3:41-3:41
2024/8/21	(水)	6:13	Run	ジョグ	—	11.62	134	1:00:01	5:10	779	ペース	3.1	0.0	100	175	110	83	91	晴れ	27.0	—	1.4	芝生、ロード	React Infinity Run Flyknit 4	
		20:13	Workout	上半身	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2024/8/22	(木)	6:01	Run	ジョグ	—	12.89	142	1:00:00	4:39	846	ペース	3.7	0.0	156	177	121	96	109	晴れ	27.4	—	1.5	ロード	Cloudmonster	
2024/8/23	(金)	5:47	Run	1km×5本 3:40~3:45秒/km R60秒	—	12.33	138	1:06:34	5:24	852	VO2Max	3.8	3.0	252	153	117	34	45	晴れ	29.3	—	1.9	芝生、ロード	Hanzo R	3:39-3:37-3:36-3:34-3:34
2024/8/24	(土)	7:15	Run	トレイルラン	—	9.39	122	1:14:28	7:56	754	ペース	2.7	0.0	66	158	85	426	437	晴れ	31.3	—	2.0	トレイル	Pegasus 40	同じ練習でも夕方に行った方が、やっぱり余裕があり、本数も多く出来る◎
2024/8/25	(日)	5:42	Run	ロングジョグ	—	24.71	140	2:01:38	4:55	1,640	ランボ	4.1	0.0	203	178	114	76	90	曇り	25.6	—	1.7	ロード	Pegasus Turbo NN	
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	Run	ジョグ	—	10.70	117	1:00:01	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	
		21:31	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2024/8/29	(木)	6:03	Run	モテレート+260mL走1本	—	12.88	138	1:00:30	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
		21:01	Workout	上半身	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2024/8/30	(金)	5:48	Run	2km×3本 3:50秒/km R60秒	—	13.58	136	1:09:50	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
		21:47	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	