

日時 Date and time			トレーニング																		月間	月間	年間	年間						
日	曜日	スタート時間	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	ヒッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	メモ	歩行距離	歩行距離	歩行距離	歩行距離	
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [min/km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]	Yearly walking distance [km]	Yearly running distance [km]	
2024/9/1	(日)	5:50	Run	ロングジョグ	—	27.04	132	2:10:00	4:49	1,681	ペース	3.8	0.0	178	178	116	107	116	晴れ	24.5	85	1.0	ロード	Pegasus Turbo NN						
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	88	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					
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39						
		17:25	Walk	ウォーキング	2.51	—	—	30:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39						
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	Run	1km×8本 3:40秒/km R60秒	—	15.34	134	1:19:19	5:10	1,026	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					
		21:20	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
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260mTL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						
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	120mTL走5本、260mTL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	18.49	384.61			
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						

日時 Date and time		トレーニング																				月間	月間	年間	年間				
日	曜日	スタート時間	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	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	メモ	歩行距離	歩行距離	歩行距離	歩行距離
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [min/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	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]	Yearly walking distance [km]	Yearly running distance [km]
2024/9/17	(火)	18:10	Run	ジョグ	—	5.61	109	34:45	6:11	357	リカ'n'リ	1.9	0.0	27	174	92	76	87	晴れ	27.5	—	0.9	0-1'	Free Run 5.0					
2024/9/18	(水)	5:41 21:46	Run	1km×5本 3:40秒/km R60秒 掃宅ソ	— —	12.09 4.31	129 113	1:05:54 24:57	5:27 5:47	804 261	VO2Max リカ'n'リ	3.5 1.8	2.6 0.0	203 27	153 174	115 94	26 76	39 82	雨 曇り	26.1 27.3	— —	1.9 2.0	芝生, 0-1' 0-1'	Hanzo R Pegasus 39	3:36-3:37-3:36-3:34-3:34				
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	0-1'	React Infinity Run Flyknit 4					
2024/9/20	(金)	2:03	Walk	掃宅	2.04	—	—	26:17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/9/21	(土)	7:18 19:57	Run Workout	2km×3本+1km 3:45秒/km R90秒 上半身	— —	15.46 —	129 —	1:24:02 10:32	5:26 —	1,013 —	VO2Max —	3.8 —	2.1 —	211 —	154 —	114 —	27 —	37 —	晴れ —	25.3 —	— —	0.9 —	芝生, 0-1' —	Hanzo R —	3:43-3:42, 3:39-3:42, 3:39-3:41, 3:39				
2024/9/22	(日)	7:01 20:09	Run Workout	ジョグ 腹筋、背筋	— —	12.05 —	121 —	1:04:11 10:08	5:20 —	771 —	ペース —	2.8 —	0.0 —	73 —	177 —	106 —	101 —	114 —	雨 —	23.8 —	— —	2.1 —	0-1'	React Infinity Run Flyknit 4 —					
2024/9/23	(月)	6:22	Run	ロングジョグ	—	29.03	138	2:15:15	4:39	1,847	テンネ	4.1	0.0	212	177	121	134	142	晴れ	21.3	67	2.0	0-1'	Pegasus Turbo NN					
2024/9/24	(火)	6:43 20:53	Walk Workout	通勤 上半身	1.82 —	— —	— —	19:13 10:26	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	Pegasus 40 —					
2024/9/25	(水)	5:38 21:00	Run Walk	1km×7本 3:40秒/km R60秒 掃宅	— 1.95	14.44 —	129 —	1:15:37 22:56	5:14 —	948 —	VO2Max —	3.8 —	2.7 —	249 —	150 —	122 —	26 —	38 —	小雨 —	19.8 —	— —	1.8 —	芝生, 0-1' —	Hanzo R Pegasus 39	3:36-3:35-3:34-3:33-3:31-3:34-3:31				
2024/9/26	(木)	5:55 20:38	Run Workout	ジョグ 腹筋、背筋	— —	11.33 —	118 —	1:00:32 10:03	5:21 —	716 —	ペース —	2.6 —	0.0 —	62 —	175 —	106 —	111 —	121 —	晴れ —	21.4 —	— —	2.0 —	0-1'	Pegasus 40 —					
2024/9/27	(金)	5:42 21:01	Run Workout	モテレート260mヒル走1本 上半身	— —	13.98 —	132 —	1:05:29 7:20	4:41 —	878 —	ペース —	3.3 —	0.1 —	121 —	176 —	121 —	119 —	122 —	晴れ —	21.1 —	— —	1.4 —	0-1'	Cloudmonster —	57.8				
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, 0-1'	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	0-1'	React Infinity Run Flyknit 4					
2024/9/30	(月)	18:05	Run	ジョグ	—	0.23	111	31:43	5:55	340	リカ'n'リ	1.9	0.0	27	172	98	78	89	晴れ	24.0	78	1.0	0-1'	React Infinity Run Flyknit 4					