

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】			
2024/10/14	(月)	17:36	Run	ジョグ	—	5.29	112	30:39	5:48	337	効果あり	2.0	0.0	29	171	101	22	34	晴れ	20.8	—	0.2	芝生,ロード	Free Run 5.0						
2024/10/15	(火)	5:39	Run	1km×7本 3:35秒/km R60秒	—	14.42	122	1:18:01	5:25	945	VO2Max	3.5	2.5	192	147	119	27	38	曇り	19.6	—	1.5	芝生,ロード	Hanzo R	3:35-3:32-3:32-3:32-3:31-3:34					
2024/10/16	(水)	21:05	Workout	上半身	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/10/17	(木)	6:02	Run	モテレート+260mヒル走1本	—	13.62	137	1:03:05	4:38	898	ペース	3.6	1.0	160	177	121	116	109	晴れ	19.0	—	2.0	ロード	Cloudmonster	57					
2024/10/18	(金)	6:36	Walk	通勤	1.81	—	—	18:22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39						
2024/10/19	(土)	0:13 11:27 19:39	Walk Run Workout	帰宅 260mヒル走5本 上半身	2.05 — —	— 10.28 —	— 119 —	25:26 1:02:18 5:13	— 6:04 —	— 708 —	— ペース —	— 2.8 —	— 1.6 —	— 95 —	— 156 —	— 103 —	— 172 —	— 159 —	— 雨 —	— 21.4 —	— — —	— 2.2 —	— ロード —	Pegasus 39 FuelCell Rebel V3 —	56.1-57.7-58.0-56.5-57.3					
2024/10/20	(日)	16:08	Run	ロングジョグ	—	30.52	133	2:23:55	4:43	1,948	ペース	4.2	0.0	207	176	119	234	244	晴れ	16.2	—	3.6	ロード	Pegasus Turbo NN						
																									3.86	74.13				