

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間				
日	曜日	スタート	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	走行距離	
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [/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	Weekly walking distance [km]	Weekly running distance [km]	
2024/10/21	(月)																											
2024/10/22	(火)	20:19	Run	ジョグ	—	10.52	121	54:08	5:09	664	ベース	2.7	0.0	64	172	113	80	73	小雨	19.4	—	1.8	ロード	FuelCell Rebel V3				
2024/10/23	(水)	5:38 19:41	Run Workout	1km×7本 3:40秒/km R60秒+280mLW走 腹筋、背筋	— —	12.53	123	1:11:17 10:02	5:41 —	843 —	VO2Max —	3.2 —	2.0 —	140 —	148 —	115 —	76 —	78 —	小雨 —	22.5 —	— —	2.9 —	芝生、ロード —	Hanzo R —	3:38-3:36-3:35-3:33-3:39、58.5			
2024/10/24	(木)	6:04 21:01	Run Workout	モテレート 上半身	— —	12.34	134	1:00:11 6:16	4:53 —	829 —	ベース —	3.3 —	0.0 —	113 —	176 —	116 —	91 —	103 —	曇り —	14.4 —	— —	1.4 —	ロード —	Pegasus 40 —		0.00	101.40	
2024/10/25	(金)	6:25 18:45	Run Run	朝ラン 12kmペース走 設定:3.50/km以内	— —	4.75	107	30:00 1:29:38	6:19 4:44	310 1,244	リカバリー VO2Max	1.6 4.8	0.0 1.6	22 293	168 164	94 125	25 103	35 106	晴れ 晴れ	14.6 16.9	— —	2.4 1.5	芝生、ロード ロード	Free Run 5.0 FuelCell Rebel V4	3:50-3:50-3:53-3:48-3:50-3:48-3:51-3:51-3:50-3:52-3:50-3:38			
2024/10/26	(土)	11:30 17:29	Run Run	ジョグ 息子ラン	— —	12.24	120	1:06:48 17:55	5:28 7:10	808 186	ベース リカバリー	2.8 1.2	0.0 0.0	70 17	174 174	105 81	111 41	121 45	晴れ 晴れ	22.4 18.6	— —	2.5 1.0	ロード ロード	React Infinity Run Flyknit 4 Free Run 5.0				
2024/10/27	(日)	6:33	Run	ロングジョグ	—	27.60	141	2:07:18	4:37	1,831	ハード	4.4	0.0	230	177	122	121	131	晴れ	16.0	89	0.0	ロード	Pegasus Turbo NN				