

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】	天気 Weather	温度 Temperature 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	週間 歩行距離 【km】	週間 走行距離 【km】
2024/10/7	(月)	21:45	Walk	帰宅	1.76	—	—	21:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
2024/10/8	(火)	9:19	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:45	Run	1km×8本 3:35秒/km R60秒	—	18.91	125	1:42:14	5:24	1,258	VO2Max	4.1	3.0	281	156	114	114	124	曇り	18.0	—	1.2	ロード	FuelCell Rebel V3	3:34-3:33-3:33-3:33-3:31-3:33-3:25		
2024/10/9	(水)	6:01	Run	ジョグ	—	10.19	114	1:00:00	5:53	666	ペース	2.4	0.0	49	176	96	101	110	晴れ	19.9	—	2.2	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		22:04	Walk	帰宅	2.04	—	—	24:43	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
2024/10/10	(木)	9:55	Walk	モテレート+260mビル走1本	—	13.83	137	1:03:17	4:34	897	ペース	3.5	0.2	140	177	123	121	115	晴れ	15.5	—	1.2	ロード	Cloudmonster	58.6		
		10:55	Walk	通勤	1.78	—	—	22:37	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		21:53	Walk	帰宅	4.31	—	—	30:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2024/10/11	(金)	5:42	Run	2km×4本 3:45秒/km R90秒	—	15.19	117	1:19:39	5:15	1,005	VO2Max	4.1	1.4	215	151	120	28	38	小雨	13.3	—	1.3	芝生、ロード	Hanzo R	3:42-3:44-3:41-3:40-3:40-3:43-3:38-3:43		
		20:38	Workout	上半身	—	—	—	6:40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2024/10/12	(土)	7:09	Run	ジョグ	—	13.02	120	1:10:20	5:24	845	ペース	2.8	0.0	71	175	106	107	118	晴れ	13.0	—	2.0	ロード	Pegasus 40			
		9:45	Walk	通勤	1.85	—	—	22:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39		
2024/10/13	(日)	6:26	Run	ロングジョグ	—	30.01	138	2:21:04	4:42	2,001	ハード	4.5	0.0	238	176	120	126	130	晴れ	14.5	—	2.7	ロード	Pegasus Turbo NN			

11.74

101.15