

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	週間 歩行距離 【km】	週間 走行距離 【km】	
2024/9/30	(月)	18:05	Run	ジョグ	—	5.37	111	31:43	5:55	340	リカバー	1.9	0.0	27	172	98	78	89	晴れ	24.0	78	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
2024/10/1	(火)	5:38	Run	1km×8本 3:35秒/km R60秒	—	15.67	127	1:21:20	5:11	1,031	VO2Max	4.0	2.7	259	151	122	30	42	晴れ	21.1	—	0.8	芝生、ロード	Hanzo R	3:33-3:34-3:33-3:32-3:32-3:32-3:30-3:26			
		21:00	Walk	帰宅	2.25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39				
		22:07	Workout	上半身	—	—	—	7:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/10/2	(水)	6:05	Run	ジョグ	—	10.19	109	1:00:42	5:57	641	ペース	2.2	0.0	42	175	95	92	104	晴れ	21.0	—	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
2024/10/3	(木)	21:27	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		4.01	87.87	
2024/10/4	(金)	6:33	Walk	通勤	1.76	—	—	19:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39				
		19:31	Run	12kmペース走 設定3:50/km以内	—	20.38	137	1:40:56	4:57	1,357	VO2Max	4.7	1.4	297	160	124	116	127	小雨	20.6	—	1.2	ロード	FuelCell Rebel V4	3:46-3:50-3:48-3:50-3:48-3:46-3:44-3:49-3:48-3:45-3:47-3:48			
2024/10/5	(土)	8:28	Run	ジョグ	—	7.71	116	45:01	5:50	521	リカバー	2.3	0.0	45	177	96	96	98	晴れ	20.9	—	3.1	ロード	Free Run 5.0				
2024/10/6	(日)	4:36	Run	ロングジョグ	—	28.55	130	2:17:17	4:48	1,839	ペース	4.0	0.0	184	175	118	124	134	晴れ	16.7	—	2.0	ロード	Pegasus Turbo NN				