

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】		
2024/10/28	(月)	7:55 18:34	Workout Run	上半身 ジョグ	— —	— 5.02	— 111	5:03 30:02	— 5:59	— 323	— リカバリー	— 1.9	— 0.0	— 26	— 172	— 97	— 76	— 91	— 曇り	— 16.9	— —	— 4.0	— ロード	— React Infinity Run Flyknit 4					
2024/10/29	(火)	8:26 18:18	Run Run	ジョグ 1km×8本 3:35秒/km R60秒+120mヒル走	— —	4.76 16.93	111 121	30:00 1:32:18	6:18 5:27	315 1,111	リカバリー VO2Max	1.7 3.7	0.0 2.1	24 188	171 154	176 114	24 120	37 130	晴れ 晴れ	17.6 16.4	— —	4.1 0.7	芝生、ロード ロード	Free Run 5.0 FuelCell Rebel V3	3:35-3:33-3:36-3:31-3:31-3:30-3:32-3:27				
2024/10/30	(水)	7:34 20:09	Workout Run	腹筋、背筋 ジョグ	— —	— 8.84	— 114	10:03 47:25	— 5:22	— 546	— ヘース	— 2.3	— 0.0	— 46	— 171	— 109	— 83	— 85	— 晴れ	— 13.7	— —	— 1.7	— ロード	— Pegasus 40					
2024/10/31	(木)	8:32 19:39	Run Workout	朝ラン 上半身	— —	4.75 —	122 —	30:01 5:16	6:19 —	336 —	リカバリー —	2.0 —	0.0 —	30 —	174 —	91 —	22 —	35 —	晴れ —	12.4 —	— —	2.5 —	芝生、ロード —	Free Run 5.0 —		0.00	91.49		
2024/11/1	(金)	6:15	Run	2km×1本 3:35秒/km	—	8.77	116	50:26	5:45	577	ランボ	2.8	1.8	97	155	108	23	35	曇り	14.5	—	1.7	芝生、ロード	Hanzo R	3:31-3:32				
2024/11/2	(土)																												
2024/11/3	(日)	9:10	Run	東北、みやぎ復興マラソン	—	42.42	154	2:53:03	4:05	2,776	VO2Max	5.0	0.0	466	180	136	178	190	晴れ	16.1	—	6.9	ロード	VaporFly Next %2	グロスタイム: 2:53:01 ネットタイム: 2:52:36				