

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	ピッチ 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】	
2024/11/11	(月)	6:32 20:18	Run Workout	ジョグ 上半身	— —	4.81 —	109 —	30:01 6:07	6:15 —	314 —	リカバリー —	1.7 —	0.0 —	23 —	174 —	92 —	22 —	35 —	晴れ —	12.3 —	— —	1.9 —	芝生,ロード —	Free Run 5.0 —				
2024/11/12	(火)	6:33 19:55	Run Run	ジョグ モテレート	— —	4.73 14.01	109 134	30:01 1:05:56	6:21 4:42	313 919	リカバリー ペース	1.7 3.4	0.0 0.0	23 122	173 173	91 122	21 84	24 85	晴れ 晴れ	9.9 14.4	— —	3.0 1.9	芝生,ロード ロード	Free Run 5.0 Cloudmonster				
2024/11/13	(水)	19:26	Run	1km×6本 3:35秒/km R60秒+120mL6走	—	16.70	131	1:28:22	5:17	1,144	VO2Max	4.1	3.0	284	153	119	116	117	晴れ	10.9	—	1.5	ロード	FuelCell Rebel V3	3:32-3:33-3:33-3:30-3:32-3:30-3:31-3:20			
2024/11/14	(木)	6:39 19:28	Walk Run	通勤 ジョグ	1.72 —	— 5.52	— 109	19:25 31:37	— 5:44	— 350	— リカバリー	— 2.0	— 0.0	— 28	— 171	— 102	— 25	— 24	— 晴れ	— 13.8	— —	— 2.2	— ロード	Pegasus 39 Pegasus 39		1.72	99.05	
2024/11/15	(金)	19:31	Run	8kmペース走 設定:3.45/km以内	—	15.66	127	1:22:59	5:18	1,031	VO2Max	4.1	1.4	220	158	115	104	108	晴れ	13.9	—	1.2	ロード	FuelCell Rebel V4	3:40-3:43-3:44-3:44-3:41-3:44-3:43-3:43			
2024/11/16	(土)	16:30	Run	ジョグ	—	8.73	118	50:11	5:45	583	ペース	2.3	0.0	49	174	99	81	89	晴れ	19.0	74	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
2024/11/17	(日)	15:11	Run	ロングジョグ	—	28.89	138	2:14:11	4:39	1,891	ペース	4.2	0.0	220	177	120	206	220	雨	15.0	90	3.0	ロード	Pegasus Turbo NN				