

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]	
2024/11/18	(月)																											
2024/11/19	(火)	6:35	Run	朝ラン	—	4.84	129	30:01	6:12	361	リカバリー	2.2	0.0	41	173	93	29	33	曇り	8.6	—	1.4	芝生、ロード	Free Run 5.0		0.00	88.37	
		17:18	Run	トレッドミル	—	9.84	126	59:47	6:05	676	ペース	2.4	0.0	55	175	94	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40				
2024/11/20	(水)	6:45	Run	トレッドミル	—	4.99	123	30:01	6:01	357	リカバリー	2.2	0.0	39	178	93	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40		0.00	88.37	
		19:30	Run	1km×8本 3:35秒/km R60秒	—	17.15	126	1:35:52	5:35	1,174	VO2Max	3.9	2.1	224	150	114	120	123	晴れ	7.2	—	1.9	ロード	FuelCell Rebel V3	3:34-3:32-3:30-3:34-3:28-3:32-3:28-3:26			
2024/11/21	(木)	10:49	Run	ジョグ	—	12.68	116	1:10:48	5:35	838	ペース	2.7	0.0	69	176	102	99	102	晴れ	15.6	—	2.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		0.00	88.37	
		17:10	Run	息子'ラン	—	1.96	103	12:32	6:23	124	リカバリー	0.8	1.0	13	173	90	29	33	晴れ	15.1	—	3.9	ロード	Free Run 5.0				
		17:49	Workout	上半身	—	—	—	5:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2024/11/22	(金)	6:25	Run	ジョグ+260mヒル走	—	11.58	132	57:24	4:57	775	ペース	3.2	0.3	113	176	114	129	130	晴れ	15.3	—	5.5	ロード	Cloudmonster	58			
2024/11/23	(土)	7:53	Run	朝ラン	—	5.06	112	30:00	5:56	330	リカバリー	2.0	0.0	28	174	97	34	38	晴れ	10.4	—	3.1	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield		0.00	88.37	
		16:41	Run	2km×4本 3:40秒/km R60秒	—	14.37	131	1:11:46	5:00	951	VO2Max	4.1	1.5	226	158	122	63	70	晴れ	9.3	—	2.7	芝生、ロード	Hanzo R	3:39-3:38,3:38-3:39,3:40-3:40,3:38-3:38			
2024/11/24	(日)	7:24	Run	朝ラン	—	4.88	106	30:01	6:09	313	リカバリー	1.7	0.0	24	175	92	50	41	晴れ	5.5	70	2.0	芝生、ロード	Free Run 5.0		0.00	88.37	
		17:13	Run	娘'ラン	—	1.02	107	6:32	6:26	68	リカバリー	0.6	0.0	8	174	88	18	15	晴れ	10.0	60	1.0	ロード	Pegasus 39				