

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間				
日	曜日	スタート時間	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	天気	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]	
2024/11/4	(月)																											
2024/11/5	(火)	6:49	Run	トレッドミル	—	5.00	128	30:11	6:02	387	リハビリ	2.3	0.3	54	177	120	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		19:27	Workout	上半身	—	—	—	7:22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/11/6	(水)	19:56	Run	ジョグ	—	8.50	115	47:47	5:37	548	ペース	2.3	0.0	45	171	104	76	79	晴れ	15.2	—	3.0	ロード	Pegasus 40				
2024/11/7	(木)	6:12	Run	ビルドアップ	—	12.33	127	1:00:55	4:56	806	ペース	3.2	0.0	106	176	115	100	111	晴れ	13.1	—	4.2	ロード	Cloudmonster				
		20:25	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		0.00	75.40	
2024/11/8	(金)	6:34	Run	ジョグ	—	4.76	114	30:01	6:18	324	リハビリ	2.0	0.0	27	173	91	21	32	晴れ	7.1	—	3.6	芝生、ロード	Free Run 5.0				
		18:15	Run	1km×6本 3:35秒/km R60秒+120mヒル走	—	15.49	121	1:26:35	5:35	1,029	VO2Max	3.5	2.4	192	153	112	120	129	晴れ	10.2	—	1.9	ロード	FuelCell Rebel V3	3:33-3:32-3:34-3:30-3:33-3:21			
2024/11/9	(土)	7:10	Run	ジョグ	—	4.70	109	30:00	6:23	313	リハビリ	1.0	0.0	22	175	89	57	57	晴れ	8.3	—	2.6	ロード、芝生	Free Run 5.0				
2024/11/10	(日)	7:06	Run	ジョグ	—	4.89	112	30:00	6:08	324	リハビリ	1.9	0.0	26	174	93	22	34	晴れ	13.5	—	2.2	ロード、芝生	Free Run 5.0				
		15:50	Run	12kmペース走 設定:3.50/km以内	—	19.73	140	1:35:23	4:50	1,347	VO2Max	5.0	1.6	326	166	122	119	131	晴れ	16.0	—	2.4	ロード、芝生	FuelCell Rebel V4	3:45-3:46-3:49-3:50-3:49-3:46-3:43-3:43-3:44-3:44-3:44-3:39			