

日時 Date and time			トレーニング																				月間 歩行距離 Monthly walking distance [km]	月間 走行距離 Monthly running distance [km]			
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]	天気 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo		
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
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	リカハリー	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			
2024/10/7	(月)	21:45	Walk	帰宅	1.76	—	—	21:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
2024/10/8	(火)	9:19	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:45	Run	1km×8本 3:35秒/km R60秒	—	18.91	125	1:42:14	5:24	1,258	VO2Max	4.1	3.0	281	156	114	114	124	曇り	18.0	—	1.2	ロード	FuelCell Rebel V3	3:34-3:33-3:33-3:33-3:33-3:31-3:33-3:25		
2024/10/9	(水)	6:01	Run	ジョグ	—	10.19	114	1:00:00	5:53	666	ペース	2.4	0.0	49	176	96	101	110	晴れ	19.9	—	2.2	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		22:04	Walk	帰宅	2.04	—	—	24:43	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
2024/10/10	(木)	19:55	Walk	モテレート260mL走1本	—	13.83	137	1:03:17	4:34	897	ペース	3.5	0.2	140	177	123	121	115	晴れ	15.5	—	1.2	ロード	Cloudmonster	58.6		
		10:55	Walk	通勤	1.78	—	—	22:37	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		21:53	Walk	帰宅	4.31	—	—	30:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
2024/10/11	(金)	5:42	Run	2km×4本 3:45秒/km R90秒	—	15.19	117	1:19:39	5:15	1,005	VO2Max	4.1	1.4	215	151	120	28	38	小雨	13.3	—	1.3	芝生,ロード	Hanzo R	3:42-3:44,3:41-3:40,3:40-3:43,3:38-3:43		
		20:38	Workout	上半身	—	—	—	6:40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2024/10/12	(土)	7:09	Run	ジョグ	—	13.02	120	1:10:20	5:24	845	ペース	2.8	0.0	71	175	106	107	118	晴れ	13.0	—	2.0	ロード	Pegasus 40			
		9:45	Walk	通勤	1.85	—	—	22:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
2024/10/13	(日)	6:26	Run	ロングジョグ	—	30.01	138	2:21:04	4:42	2,001	ハード	4.5	0.0	238	176	120	126	130	晴れ	14.5	—	2.7	ロード	Pegasus Turbo NN			
2024/10/14	(月)	17:36	Run	ジョグ	—	5.29	112	30:39	5:48	337	リカハリー	2.0	0.0	29	171	101	22	34	晴れ	20.8	—	0.2	芝生,ロード	Free Run 5.0			
2024/10/15	(火)	5:39	Run	1km×7本 3:35秒/km R60秒	—	14.42	122	1:18:01	5:25	945	VO2Max	3.5	2.5	192	147	119	27	38	曇り	19.6	—	1.5	芝生,ロード	Hanzo R	3:35-3:32-3:32-3:32-3:32-3:31-3:34		
2024/10/16	(水)	21:05	Workout	上半身	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	19.61	399.48

日時 Date and time			トレーニング																				月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly running distance 【km】	
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
2024/10/17	(木)	6:02	Run	モテレート+260mヒル走1本	—	13.62	137	1:03:05	4:38	898	ペース	3.6	1.0	160	177	121	116	109	晴れ	19.0	—	2.0	ロード	Cloudmonster	57
2024/10/18	(金)	6:36	Walk	通勤	1.81	—	—	18:22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
2024/10/19	(土)	0:13 11:27 19:39	Walk Run Workout	帰宅 260mヒル走5本 上半身	2.05 — —	— 10.28 —	— 119 —	25:26 1:02:18 5:13	— 6:04 —	— 708 —	— ペース —	— 2.8 —	— 1.6 —	— 95 —	— 156 —	— 103 —	— 172 —	— 159 —	— 雨 —	— 21.4 —	— — —	— 2.2 —	— ロード —	Pegasus 39 FuelCell Rebel V3 —	56.1-57.7-58.0-56.5-57.3
2024/10/20	(日)	16:06	Run	ロングジョグ	—	30.52	133	2:23:55	4:43	1,948	ペース	4.2	0.0	207	176	119	234	244	晴れ	16.2	—	3.6	ロード	Pegasus Turbo NN	
2024/10/21	(月)																								
2024/10/22	(火)	20:19	Run	ジョグ	—	10.52	121	54:08	5:09	664	ペース	2.7	0.0	64	172	113	80	73	小雨	19.4	—	1.8	ロード	FuelCell Rebel V3	
2024/10/23	(水)	5:38 19:41	Run Workout	1km×7本 3:40秒/km R60秒+260mヒル走 腹筋、背筋	— —	12.53 —	123 —	1:11:17 10:02	5:41 —	843 —	VO2Max —	3.2 —	2.0 —	140 —	148 —	115 —	76 —	78 —	小雨 —	22.5 —	— —	2.9 —	芝生、ロード —	Hanzo R —	3:38-3:36-3:35-3:33-3:39、58.5
2024/10/24	(木)	6:04 21:01	Run Workout	モテレート 上半身	— —	12.34 —	134 —	1:00:11 6:16	4:53 —	829 —	ペース —	3.3 —	0.0 —	113 —	176 —	116 —	91 —	103 —	曇り —	14.4 —	— —	1.4 —	ロード —	Pegasus 40 —	
2024/10/25	(金)	6:25 18:45	Run Run	朝ラン 12kmペース走 設定3:50/km以内	— —	4.75 18.92	107 138	30:00 1:29:38	6:19 4:44	310 1,244	リカバリー VO2Max	1.6 4.8	0.0 1.6	22 293	168 164	94 125	25 103	35 106	晴れ 晴れ	14.6 16.9	— —	2.4 1.5	芝生、ロード ロード	Free Run 5.0 FuelCell Rebel V4	3:50-3:50-3:53-3:48-3:50-3:48-3:51-3:51-3:50-3:52-3:50-3:38
2024/10/26	(土)	11:30 17:29	Run Run	ジョグ 息子ラン	— —	12.24 2.50	120 116	1:06:048 17:55	5:28 7:10	808 186	ペース リカバリー	2.8 1.2	0.0 0.0	70 17	174 174	105 81	111 41	121 45	晴れ 晴れ	22.4 18.6	— —	2.5 1.0	ロード ロード	React Infinity Run Flyknit 4 Free Run 5.0	
2024/10/27	(日)	6:33	Run	ロングジョグ	—	27.60	141	2:07:18	4:37	1,831	ハード	4.4	0.0	230	177	122	121	131	晴れ	16.0	89	0.0	ロード	Pegasus Turbo NN	
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)	6:26 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	— ペース	— 2.3	— 0.0	— 46	— 171	— 109	— 83	— 85	— 晴れ	— 13.7	— —	— 1.7	— ロード	— Pegasus 40	
2024/10/31	(木)	6:32 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 —	