

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】		
2024/12/16	(月)	19:54	Run	ジョグ	—	13.07	127	1:12:48	5:32	861	ペース	3.0	0.0	82	169	106	170	112	曇り	8.0	—	4.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
2024/12/17	(火)																												
2024/12/18	(水)	21:31	Workout	外ハタ式HIT(ハービージャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/12/19	(木)	17:43	Run	ジョグ	—	9.83	121	1:00:19	6:08	566	ペース	2.3	0.1	41	171	95	—	—	—	—	—	—	—	ロード	Pegasus 40				
2024/12/20	(金)	6:41 18:15 19:23	Run Walk Run	朝ラン 帰宅 90m×5本,260mビル走5本	— 2.66 —	3.25 — 9.75	116 — 114	20:00 30:10 1:04:51	6:09 — 6:39	198 — 609	リカバリー ペース	1.6 2.7	0.0 2.5	20 — 107	174 — 150	93 — 95	— — 143	— — 148	— — 晴れ	— — 7.0	— — —	— — 2.5	ロード ロード	Pegasus 40 Pegasus 40 FuelCell Rebel V3					
2024/12/21	(土)	8:07	Run	ミドルジョグ	—	20.50	135	1:38:16	4:48	1,294	ペース	3.9	0.0	163	178	117	141	146	雨	6.5	94	2.0	ロード	Pegasus Turbo NN					
2024/12/22	(日)	11:24 16:26 18:25	Workout Run Walk	外ハタ式HIT(ハービージャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット ジョグ 通勤	— — 1.79	— 8.70 —	— 130 —	9:55 45:00 20:31	— 5:10 —	— 566 —	— ペース —	— 3.1 —	— 0.0 —	— 82 —	— 174 —	— 110 —	— 165 —	— 169 —	— 雪 —	— 6.1 —	— — —	— — —	— ロード —	— Pegasus 39 Shield Cloud waterproof					
																									4.45	65.10			