

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】
2024/12/23	(月)	14:05	Walk	帰宅	2.18	—	—	24:57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	15.83	103.48	
		18:59	Run	260mL走6本	—	11.00	120	1:10:28	6:24	728	ペース	3.1	151.0	151	161	95	216	220	晴れ	8.6	—	4.8	ロード	FuelCell Rebel V3			61.5-58.1-57.6-56.3-57.0-56.4
2024/12/24	(火)	12:17	Walk	帰宅	2.89	—	—	18:22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		13:14	Run	ジョグ	—	14.08	126	1:12:07	5:07	887	ペース	3.3	0.0	105	176	111	147	155	晴れ	10.4	—	3.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:39	Workout	ハタテ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/12/25	(水)	18:34	Run	ビルドアップ 100m流し3本	—	17.14	138	1:24:11	4:55	1,116	ハード	5.0	2.1	297	176	115	124	127	曇り	9.9	—	1.8	ロード	FuelCell Rebel V4			5:30→3:43/km
2024/12/26	(木)	7:48	Workout	ハタテ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		18:54	Run	ジョグ	—	11.69	121	1:02:30	5:21	720	ペース	2.9	0.0	73	174	107	50	52	晴れ	9.1	—	4.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2024/12/27	(金)	7:11	Workout	ハタテ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		7:36	Walk	通勤	2.59	—	—	25:12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		18:23	Walk	帰宅	4.12	—	—	46:18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		19:54	Run	ジョグ	—	12.10	130	1:02:43	5:11	771	ペース	3.2	0.0	98	173	112	235	241	晴れ	5.9	—	5.4	ロード	Pegasus 40			
2024/12/28	(土)	7:50	Walk	朝散歩	1.95	—	—	24:09	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		11:52	Workout	ハタテ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		16:10	Run	200m×10本 R90秒	—	12.13	128	1:21:03	6:41	896	無酸素能力	3.2	3.4	215	150	99	118	122	晴れ	4.9	—	4.7	芝生、ロード	Hanzo R	38.4-36.9-34.2-34.0-33.6-33.8-34.3-33.9-33.5-33.7-33.6		
2024/12/29	(日)	7:07	Walk	朝散歩	2.30	—	—	29:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
		17:16	Run	ロングジョグ	—	25.34	125	2:13:25	5:16	1,642	ペース	3.9	0.0	169	176	107	161	168	曇り	6.9	—	2.1	ロード、芝生	VaporFly Next %2			