

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】	
2024/12/2	(月)																											
2024/12/3	(火)	6:48	Walk	通勤	2.57	—	—	28:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		20:58	Walk	帰宅	2.51	—	—	29:07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
2024/12/4	(水)	6:32	Walk	通勤	2.55	—	—	29:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		20:29	Walk	帰宅	2.67	—	—	29:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
2024/12/5	(木)																											
2024/12/6	(金)																											
2024/12/7	(土)	8:10	Run	朝ラン	—	7.55	114	45:00	5:58	486	ペース	2.2	0.0	40	174	96	102	103	晴れ	8.5	64	5.0	芝生、ロード	Free Run 5.0				
		12:45	Workout	筋トレ	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/12/8	(日)	11:29	Run	ジョグ	—	10.11	120	1:00:08	5:57	612	ペース	2.3	0.1	46	177	95	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40			
																									10.30	17.66		