日時 Date and time			トレーニング																								週間 歩行距離 Weekly walking distance 【km】	週間 走行距離 Weekly 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	平均ﾍﾟｰｽ Average pace 【/km】	消費ｶﾛﾘｰ Calories burned 【kcal】	効果 Effect	有酸素 aerobic	無酸素 anoxic	運動負荷 exercise load	ﾋﾟｯﾁ Pitch 【spm】	ｽﾗｲﾄﾞ 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	ｼｭｰｽﾞ Shoes	ﾒﾓ Memo		
2024/12/9	（月）	7:58	Workout	筋ﾄﾚ	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		3.65	47.43
2024/12/10	（火）	7:50	Run	朝ﾗﾝ	—	8.24	117	46:00	5:35	519	ﾍﾞｰｽ	2.3	0.0	46	175	102	85	91	晴れ	6.8	—	1.5	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 4			
		16:59	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	9.00	126	49:28	5:30	595	ﾍﾞｰｽ	2.8	0.0	66	172	103	124	127	曇り	11.3	—	2.9	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 4			
		22:18	Walk	通勤	1.78	—	—	21:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
2024/12/11	（水）	14:03	Walk	帰宅	1.87	—	—	22:18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		15:03	Workout	筋ﾄﾚ	—	—	—	15:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/12/12	（木）	18:44	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	15.46	134	1:11:22	4:37	965	ﾍﾞｰｽ	3.6	0.0	141	176	122	32	30	雨	6.6	—	0.9	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus Turbo NN			
2024/12/13	（金）																										
2024/12/14	（土）	9:48	Run	朝ﾗﾝ	—	5.35	117	30:01	5:36	338	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.1	0.0	34	174	102	27	34	曇り	4.2	—	3.8	芝生,ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39			
		14:02	Workout	筋ﾄﾚ	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		16:50	Run	200mﾋﾙ走　7本	—	9.00	120	1:00:08	6:41	592	ﾍﾞｰｽ	2.7	1.1	79	161	89	150	153	雨	3.6	—	1.2	ﾛｰﾄﾞ	FuelCell Rebel V3	47.9-44.9-45.6-44.6-46.3-47.3-45.7		
2024/12/15	（日）	8:47	Run	ﾄﾚｲﾙﾗﾝ	—	0.38	121	1:13:12	8:01	741	ﾍﾞｰｽ	2.9	0.1	76	156	85	461	466	晴れ	8.1	—	6.5	ﾄﾚｲﾙ	Pegasus 39 Shield			
		19:58	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT（ﾊﾞｰﾋﾟｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等） 20秒×R10秒　20回×1ｾｯﾄ	—	—	—	9:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			