

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間					
日	曜日	スタート	種類	内容	歩行距離	走行距離	心拍数	時間	平均ペース	消費カロリー	効果	有酸素	無酸素	運動負荷	ピッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	#E	メモ	歩行距離	走行距離	歩行距離	走行距離
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [min/km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes			Weekly walking distance [km]	Weekly running distance [km]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]
2024/5/26	(日)	5:30	Run	100kmマラソン (GUN TIME 10:58:50 CHIP TIME 10:58:11)	—	100.07	133	10:59:08	6:35	6,729	ペース	5.0	0.0	459	157	93	1,135	1,129	晴れ	30.6	—	5.7	ドット	Pegasus Turbo NN						
2024/5/27	(月)																													
2024/5/28	(火)																													
2024/5/29	(水)																													
2024/5/30	(木)																													
2024/5/31	(金)																													
2024/6/1	(土)	5:44	Walk	朝散歩	1.96	—	—	25:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/6/2	(日)	5:24	Walk	朝散歩	1.97	—	—	27:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/6/3	(月)	6:07	Run	朝ラン+リール	—	4.51	112	30:01	6:36	296	リハビリ	2.0	0.0	24	145	98	26	33	晴れ	17.0	—	2.2	芝生ドット	Pegasus 39						
2024/6/4	(火)	5:39	Run	朝ラン	—	5.45	111	30:00	5:30	333	リハビリ	2.0	0.0	29	175	104	25	32	晴れ	16.3	—	0.8	芝生ドット	Free Run 5.0						
2024/6/5	(水)	6:09	Run	朝ラン+WS3本	—	4.64	121	30:01	6:28	336	フット	2.7	1.9	77	137	103	21	34	晴れ	15.5	—	1.1	芝生ドット	Pegasus 39						
2024/6/6	(木)	6:04	Run	朝ラン	—	5.43	113	30:01	5:32	334	リハビリ	2.1	0.0	29	174	104	22	33	晴れ	16.6	—	2.3	芝生ドット	Free Run 5.0						
2024/6/7	(金)	6:05	Run	朝ラン+WS3本	—	4.93	116	30:45	6:14	317	無酸素能力	2.1	2.2	62	147	105	21	32	曇り	16.9	—	0.9	芝生ドット	HyperionTempo						
		20:08	Run	ジョグ	—	5.65	121	30:00	5:18	356	リハビリ	2.2	0.0	36	172	110	70	80	晴れ	20.2	—	1.5	ドット	React Infinity Run Flyknit 4						
2024/6/8	(土)	6:16	Run	200mヒル走 7本	—	7.71	118	49:44	6:27	524	ペース	2.6	2.0	81	150	96	110	114	晴れ	21.2	—	1.3	芝生ドット	HyperionTempo	50.0-47.7-46.7-46.3-45.7-45.0-45.2					
		10:21	Workout	筋トレ	—	—	—	13:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		18:09	Run	ジョグ	—	5.73	123	30:44	5:22	360	リハビリ	2.3	0.0	39	176	106	21	34	小雨	20.0	—	2.2	芝生ドット	Free Run 5.0						
2024/6/9	(日)	17:12	Run	ジョグ	—	15.53	137	1:14:25	4:48	1,002	ペース	3.5	0.0	119	177	117	99	109	小雨	21.3	—	1.9	ドット	Pegasus Turbo NN						
2024/6/10	(月)	6:08	Run	ジョグ	—	5.48	122	30:00	5:29	353	リハビリ	2.3	0.0	38	177	102	22	32	曇り	19.3	—	3.0	芝生ドット	Free Run 5.0						
2024/6/11	(火)	5:44	Run	1km×4本 レス160秒	—	8.95	137	49:35	5:28	626	フット	3.5	2.6	166	150	119	26	38	晴れ	22.3	—	1.4	芝生ドット	HyperionTempo	3:52-3:40-3:48-3:42					
		20:49	Walk	帰宅	1.84	—	—	22:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/6/12	(水)	6:02	Run	ジョグ	—	5.57	119	30:01	5:23	350	リハビリ	2.2	0.0	37	174	107	23	33	晴れ	19.1	—	2.1	芝生ドット	Free Run 5.0						
2024/6/13	(木)	5:52	Run	1km×4本 レス160秒	—	8.90	132	48:18	5:26	602	VO2Max	3.4	2.3	146	147	121	25	33	晴れ	19.6	—	0.7	芝生ドット	HyperionTempo	3:46-3:43-3:43-3:39					
		20:28	Workout	筋トレ	—	—	—	21:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/6/14	(金)	5:54	Run	ジョグ	—	5.69	124	30:01	5:18	365	リハビリ	2.4	0.0	44	175	181	21	32	晴れ	21.0	—	2.7	芝生ドット	Pegasus 39						
		7:58	Walk	通勤	1.66	—	—	18:43	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/6/15	(土)	7:05	Run	200mヒル走5本×2セット	—	9.21	120	1:02:51	6:49	637	無酸素能力	2.9	3.0	134	142	94	111	101	晴れ	24.3	—	2.6	ドット、芝生	HyperionTempo	39.0-36.5-37.3-36.2-36.6(緩坂) 45.6-46.7-47.8-47.4-49.2(激坂)					

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間					
日	曜日	スタート時間	種類	内容	歩行距離	走行距離	心拍数	時間	平均ペース	消費カロリー	効果	有酸素	無酸素	運動負荷	ピッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	AE	メモ	歩行距離	走行距離	歩行距離	走行距離
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [min/km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Weekly walking distance [km]	Weekly running distance [km]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]	
		10:09	Walk	通勤	—	—	—	10:19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4					11.16	302.10
2024/6/16	(日)	5:38	Run	ジョギング	—	18.33	141	1:28:51	4:51	1,221	ラン	3.8	0.0	153	178	116	114	125	雨	23.5	—	2.0	ドット	Cloudmonster						
2024/6/17	(月)	18:14	Run	ジョギング	—	7.76	127	40:59	5:17	501	ペース	2.5	0.0	52	175	108	91	93	晴れ	23.7	—	0.4	芝生、ドット	Pegasus 39						
2024/6/18	(火)	6:04	Run	ピストアップ	—	8.96	139	42:54	4:47	591	ラン	3.5	0.0	129	175	118	28	38	雨	18.2	—	1.7	芝生、ドット	Pegasus 39 Shield	6.29/km→3.56/km					
		19:59	Run	400m×12本 設定:90秒 レスト:30秒	—	11.70	129	1:05:22	5:35	772	VO2Max	3.4	1.4	133	145	115	87	90	晴れ	20.7	—	0.7	ドット	FuelCell Rebel V3	88.5-91.2-88.4-90.9-88.4-88.6-87.4-87.6-87.4-87.7-87.1-85.3					
2024/6/19	(水)	6:01	Run	ジョギング	—	5.23	117	30:00	5:44	339	リハビリ	2.2	0.0	33	178	99	24	33	晴れ	19.1	—	1.1	芝生、ドット	Free Run 5.0						
		21:00	Workout	筋トレ	—	—	—	12:50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/6/20	(木)	5:52	Run	ピストアップ	—	9.94	143	46:15	4:39	668	ラン	3.7	0.0	142	177	121	24	34	晴れ	20.9	—	1.8	芝生、ドット	HyperionTempo	6.18/km→3.57/km		0.00	86.87		
2024/6/21	(金)	5:49	Run	ジョギング	—	8.60	130	45:00	5:14	571	ペース	2.9	0.0	68	174	110	91	101	晴れ	21.7	—	2.2	芝生、ドット	Pegasus 39						
2024/6/22	(土)	6:10	Run	200m走5本、260m走5本	—	9.67	123	1:04:17	6:39	649	ペース	2.8	2.6	127	146	94	121	119	晴れ	24.0	—	2.0	ドット、芝生	FuelCell Rebel V3	39.7-37.7-37.8-36.7-36.6(緩坂) 56.1-55.7-55.8-56.6-52.8(激坂)					
		18:40	Run	筋トレ	—	—	—	15:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/6/23	(日)	7:31	Run	峠走	—	25.01	144	2:14:22	5:22	1,770	ラン	4.2	0.0	202	177	104	569	586	雨	25.7	97	2.0	ドット	React Infinity Run Flyknit 4						
2024/6/24	(月)																													
2024/6/25	(火)	6:01	Run	ピストアップ	—	9.97	145	46:25	4:39	664	ラン	3.8	0.0	148	175	122	32	40	曇り	24.5	—	2.1	芝生、ドット	Hanzo R	6.18/km→3.51/km					
		21:11	Run	400m×15本 設定:90秒 レスト:30秒	—	13.24	129	1:13:38	5:34	874	VO2Max	3.5	2.0	156	114	117	83	96	晴れ	21.7	—	0.7	ドット	FuelCell Rebel V3	86.4-90.4-87.4-88.3-88.4-87.7-87.7-87.3-87.0-86.2-86.7-87.3-86.4-86.6-86.4					
2024/6/26	(水)	6:08	Run	ジョギング	—	5.31	120	30:00	5:39	349	リハビリ	2.2	0.0	38	175	101	20	31	曇り	21.9	—	3.8	芝生、ドット	Free Run 5.0						
		20:55	Workout	筋トレ	—	—	—	13:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/6/27	(木)	6:04	Run	ジョギング	—	8.57	127	45:00	5:15	556	ペース	2.7	0.0	61	175	108	107	110	晴れ	19.4	—	1.0	ドット	Pegasus 39						
		20:42	Run	8kmペース走 → 失敗 4kmペース走 + WS	—	14.76	128	1:20:49	5:29	976	VO2Max	3.6	2.2	178	58	111	90	94	晴れ	21.7	—	0.7	ドット	FuelCell Rebel V4	3.47-3.48-3.50-3.50		3.73	93.52		
2024/6/28	(金)	6:45	Walk	通勤	1.70	—	—	19:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof						
		12:13	Walk	帰宅	2.03	—	—	24:11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof						
		17:06	Run	ジョギング	—	8.87	133	45:00	5:04	589	ペース	3.0	0.0	79	177	112	91	94	曇り	22.7	—	1.2	ドット	React Infinity Run Flyknit 4						
2024/6/29	(土)	7:00	Run	200m走5本、260m走5本	—	10.76	121	1:11:55	6:41	745	ペース	3.0	2.5	128	148	93	179	186	晴れ	22.2	—	1.2	ドット	FuelCell Rebel V3	39.5-38.2-37.2-36.6-35.0 58.8-57.5-57.2-55.2-53.6					
		19:46	Workout	筋トレ	—	—	—	15:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/6/30	(日)	7:14	Run	ロングジョギング	—	22.04	133	2:00:00	5:27	1,435	ペース	3.4	0.8	138	178	102	183	180	雨	26.0	84	3.0	ドット	Pegasus Turbo NN						
2024/7/1	(月)	18:16	Run	ジョギング	—	8.60	137	45:00	5:14	588	ペース	3.0	0.0	82	176	108	97	101	曇り	24.8	—	2.1	ドット	React Infinity Run Flyknit 4						
2024/7/2	(火)	6:52	Walk	通勤	1.79	—	—	21:18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof						
		21:00	Walk	帰宅	1.95	—	—	25:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof						
		21:34	Run	11km×8本 R60秒	—	14.71	136	1:21:23	5:32	1,000	VO2Max	4.1	3.3	313	152	118	81	94	晴れ	25.9	—	0.9	ドット	FuelCell Rebel V3	3.43-3.41-3.41-3.42-3.40-3.41-3.40-3.37					
2024/7/3	(水)	6:51	Walk	通勤	1.71	—	—	18:31	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39						
		21:11	Walk	帰宅	3.04	—	—	26:32	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39						
2024/7/4	(木)	6:48	Walk	通勤	1.69	—	—	20:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39						
		21:14	Walk	帰宅	2.10	—	—	23:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39						
2024/7/5	(金)	6:43	Walk	通勤	1.74	—	—	19:59	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof						

トレーニング種類 2024年使用ランニングシューズ

—	—
Run	Cloud waterproof
Walk	Cloudmonster
Workout	Free Run 5.0
Bicycle	FreshFoam 1080 v11
Swim	FuelCell Rebel V3
Others	FuelCell Rebel V4
	Hanzo R
	Pegasus 39
	Pegasus 39 Shield
	Pegasus 40
	Pegasus Trail 4 GORE-TEX
	Pegasus Turbo NN
	React Infinity Run Flyknit 3
	React Infinity Run Flyknit 4
	VaporFly Next 12

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間						
日	曜日	スタート時間	種類	内容	歩行距離	走行距離	心拍数	時間	平均ペース	消費カロリー	効果	有酸素	無酸素	運動負荷	ピッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	AE	メモ	歩行距離	走行距離	歩行距離	走行距離	
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Weekly walking distance [km]	Weekly running distance [km]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]		
		21:24	Run	ジョグ	—	5.51	125	30:01	5:27	370	リハビリ	2.4	0.0	51	171	107	118	62	曇り	27.1	—	3.1	ドット	Pegasus 39							
2024/7/6	(土)	8:01	Workout	体幹	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		18:10	Run	200mヒル走5本、280mヒル走5本	—	10:25	124	1:10:54	6:55	74	ペース	3.0	2.4	147	144	93	140	139	晴れ	28.3	—	4.2	ドット、芝生	FuelCell Rebel V3	37.9-37.3-35.2-35.5-34.4 55.5-53.3-55.9-55.1-54.5						
2024/7/7	(日)	18:14	Run	ヒールート	—	19:09	154	1:31:33	4:39	1,359	ハード	4.5	0.0	236	178	120	184	192	曇り	28.3	—	4.2	ドット	Pegasus Turbo NN							
2024/7/8	(月)	7:08	Workout	体幹	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—								
		20:18	Run		—	5:55	126	30:25	5:29	367	リハビリ	2.3	0.0	46	172	106	72	86	曇り	29.0	—	4.5	ドット	Pegasus 39							
2024/7/9	(火)	6:44	Walk	通勤	1.81	—	—	21:48	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof							
2024/7/10	(水)	6:44	Walk	通勤	1.77	—	—	20:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof							
		21:16	Run	T400m×12本 R30秒	—	13:45	127	1:16:24	5:41	877	VO2Max	3.4	2.0	157	145	114	81	92	曇り	22.0	—	0.5	ドット	FuelCell Rebel V3	87.2-88.9-88.1-87.6-88.0-87.3-86.6-86.6-86.9-85.0-86.1-87.0						
2024/7/11	(木)	6:49	Walk	通勤	1.76	—	—	20:37	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof							
		20:46	Run	ジョグ	—	8:50	127	46:04	5:11	569	ペース	2.8	0.0	63	172	179	90	95	曇り	22.0	—	0.2	ドット	Pegasus 39							
2024/7/12	(金)	12:54	Workout	体幹	—	—	—	10:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		19:07	Run	8kmペース走 設定:4分00秒/km以内	—	16:96	140	1:27:07	5:08	1,130	VO2Max	4.3	1.2	233	163	116	101	113	曇り	22.0	—	0.3	ドット	FuelCell Rebel V4	3.56-3.58-3.57-3.53-3.56-3.55-3.56-3.51	5.34	73.80				
2024/7/13	(土)	6:24	Run	ジョグ	—	4:58	112	30:01	6:33	305	リハビリ	1.7	0.0	23	174	88	22	35	晴れ	24.9	—	2.6	芝生、ドット	Free Run 5.0							
		16:18	Workout	上半身	—	—	—	10:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		18:39	Run	ジョグ	—	8:83	127	45:00	5:06	557	ペース	2.7	0.0	64	173	113	28	37	晴れ	25.9	—	1.2	芝生、ドット	Pegasus 39							
2024/7/14	(日)	7:03	Run	R200m走5本、H200mヒル走5本	—	10:01	122	1:08:11	6:49	669	無酸素能力	2.6	3.0	149	146	91	65	57	雨	24.4	—	1.7	ドット	Hanzo R	36.6-38.4-36.7-36.6-35.3-34.6 38.5-38.7-38.4-37.8-37.0						
		18:10	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		18:29	Run	ジョグ	—	5:52	122	30:00	5:26	360	リハビリ	2.3	0.0	46	173	106	22	31	雨	24.1	—	1.5	芝生、ドット	Pegasus Trail 4 GORE-TEX							
2024/7/15	(月)	6:04	Run	ロングジョグ	—	25:01	136	2:11:40	5:16	1,673	ペース	3.8	0.0	171	177	107	420	417	雨	23.0	95	2.0	ドット	Pegasus Turbo NN							
2024/7/16	(火)	19:53	Run	ジョグ	—	9:25	138	45:01	4:52	612	ペース	3.1	0.0	99	174	118	98	99	晴れ	24.4	—	0.3	ドット	React Infinity Run Flyknit 4			19.36	339.23			
2024/7/17	(水)	5:53	Run	1km×5本 4:00/km レス160秒	—	9:48	135	51:45	5:28	645	ペース	3.3	0.8	129	161	115	25	37	雨	25.5	—	1.9	芝生、ドット	Hanzo R	3.57-3.55-3.55-3.53-3.56						
		19:45	Run	帰宅ラン	—	2:47	104	15:36	6:19	148	リハビリ	0.9	0.0	12	167	93	11	69	曇り	25.1	—	0.8	ドット	Pegasus 39							
		20:12	Run	T360m×16本 レス140秒	—	8:89	129	16:32	5:14	617	VO2Max	3.5	2.1	170	151	122	48	61	曇り	25.1	—	0.8	ドット	FuelCell Rebel V3	83.7-82.6-84.5-82.2-83.2-79.7-83.2-80.3-82.4-80.2-82.2-81.2-83.0-78.1-81.7-78.2						
		21:18	Workout	腕立て	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/7/18	(木)	17:04	Run	ジョグ	—	9:05	139	45:00	4:58	611	ペース	3.1	0.0	95	177	113	90	98	晴れ	31.8	—	1.5	ドット	Pegasus 39							
2024/7/19	(金)																														
2024/7/20	(土)	9:32	Workout	体幹	—	—	—	15:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		18:46	Run	8kmペース走 設定:3分55秒/km	—	17:53	141	1:28:53	0.21388889	1,183	VO2Max	4.5	1.9	261	164	116	100	111	晴れ	29.4	—	1.2	ドット	FuelCell Rebel V4	3.53-3.53-3.56-3.54-3.51-3.54-3.55-3.52						
2024/7/21	(日)																														
2024/7/22	(月)	20:13	Run	ジョグ	—	9:28	138	45:03	4:51	614	ペース	3.2	0.0	106	174	118	73	75	晴れ	28.8	—	0.8	ドット	React Infinity Run Flyknit 4							
2024/7/23	(火)	20:00	Run	400m×15本 設定:90秒 レスト:30秒	—	15:39	131	1:26:06	5:36	1,019	VO2Max	3.7	2.3	205	148	115	90	103	晴れ	29.1	—	2.1	ドット	FuelCell Rebel V3	86.4-86.6-84.7-86.7-86.2-85.5-84.9-85.6-86.0-84.5-84.4-84.8-83.2-85.4-83.0						
2024/7/24	(水)	6:36	Workout	大胸筋	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間						
日	曜日	スタート	種類	内容	歩行距離	走行距離	心拍数	時間	平均ペース	消費カロリー	効果	有酸素	無酸素	運動負荷	ピッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	AE	メモ	歩行距離	走行距離	歩行距離	走行距離	
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [min/km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Weekly walking distance [km]	Weekly running distance [km]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]		
		19:27	Run	ジョグ	—	9.70	134	46:38	4:48	624	ペース	3.1	0.0	95	173	120	92	96	曇り	28.1	—	1.5	ドット	Cloudmonster							
2024/7/25	(木)	5:18	Run	3kmトレイル	—	4.37	105	31:22	7:11	289	リハビリ	1.5	0.0	21	152	89	25	33	晴れ	27.8	—	2.8	芝生、ドット	Free Run 5.0		0.00	93.52				
		18:28	Run	8kmペース走 4:00分/km	—	13.08	146	1:04:58	4:58	894	VO2Max	4.3	1.6	250	161	122	89	93	晴れ	28.5	—	0.9	ドット	FuelCell Rebel V4							
2024/7/26	(金)	5:21	Run	3kmトレイル	—	4.47	112	30:44	6:52	300	リハビリ	1.7	0.4	32	146	93	21	29	晴れ	26.9	—	1.9	芝生、ドット	Free Run 5.0							
		20:26	Run	ジョグ	—	8.66	131	45:02	5:12	566	ペース	2.7	0.0	72	173	110	84	93	晴れ	28.5	—	0.9	ドット	Pegasus 39							
2024/7/27	(土)	6:51	Run	R200m走3本、H260mトレイル走3本	—	7.61	121	53:26	7:01	534	ペース	2.4	2.3	97	143	92	76	74	晴れ	28.1	—	2.2	芝生、ドット	Hanzo R	35.3-35.0-33.9 59.7-59.3-59.2						
		18:18	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	13:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/7/28	(日)	8:26	Workout	上半身	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		19:35	Run	ロングジョグ	—	20.96	137	1:44:04	4:58	1,358	ペース	3.6	0.0	149	175	115	118	130	晴れ	28.3	—	2.6	ドット	Pegasus Turbo NN							
2024/7/29	(月)	18:42	Run	ジョグ+トレイル	—	7.12	123	45:00	6:19	485	ペース	2.5	1.0	71	140	105	28	41	晴れ	30.2	—	3.8	芝生、ドット	Free Run 5.0							
2024/7/30	(火)	18:49	Run	1km×10本 3:40~3:45秒/km R60秒	—	16.19	142	1:24:21	5:13	1,103	VO2Max	4.3	3.3	354	159	122	47	60	晴れ	28.7	—	1.4	芝生、ドット	Hanzo R	3:43-3:43-3:41-3:40-3:40-3:40-3:40-3:40-3:41-3:31						
2024/7/31	(水)	19:08	Run	ジョグ	—	8.16	125	45:01	5:31	535	リハビリ	2.4	0.0	55	171	107	21	35	晴れ	28.8	—	2.5	芝生、ドット	Pegasus 40							
		20:10	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/8/1	(木)	20:25	Run	ジョグ	—	12.36	135	1:00:19	4:53	800	ペース	3.2	0.0	113	173	118	108	120	晴れ	28.8	—	0.8	ドット	Pegasus Turbo NN		0.00	60.80				
2024/8/2	(金)	20:16	Run	6kmペース走	—	16.97	136	1:35:33	5:38	1,157	VO2Max	3.9	1.7	215	163	107	107	116	晴れ	27.4	—	1.4	ドット	FuelCell Rebel V4	3:56-3:58-3:57-3:56-3:57-3:58						
2024/8/3	(土)																														
2024/8/4	(日)																														
2024/8/5	(月)																														
2024/8/6	(火)	6:18	Run	朝ラン	—	5.21	113	30:00	5:45	330	リハビリ	2.1	0.0	33	173	100	21	31	晴れ	25.4	—	0.7	芝生、ドット	Free Run 5.0							
		18:42	Run	200m×10本 R200m	—	9.88	119	1:05:44	6:39	651	無酸素能力	2.6	3.1	161	150	94	29	42	晴れ	28.8	—	1.8	芝生、ドット	Hanzo R	35.5-37.6-35.0-35.3-33.4-35.1-34.0-34.5-33.2-32.2						
2024/8/7	(水)	6:05	Run	朝ラン	—	10.70	121	1:00:00	5:38	695	ペース	2.6	0.0	63	175	102	115	117	晴れ	24.7	—	1.8	芝生、ドット	Pegasus 39							
		16:13	Walk	ウォーキング	5.98	—	—	1:09:20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		19:12	Workout	上半身	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/8/8	(木)	5:50	Run	1km×3本 R80秒 設定3分40秒	—	10.04	122	1:00:11	6:00	685	ペース	3.1	1.1	114	156	104	21	35	晴れ	23.7	—	1.5	芝生、ドット	Hanzo R	3:41-3:42-3:41		5.98	70.76			
		14:25	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/8/9	(金)	5:31	Run	朝ラン	—	10.34	115	1:00:00	5:48	659	ペース	2.4	0.0	54	176	97	190	188	晴れ	24.6	—	0.7	ドット	Pegasus 39							
2024/8/10	(土)	6:13	Run	200mトレイル走 12本	—	11.73	115	1:25:47	7:19	817	スプリント	2.8	2.4	123	150	85	330	333	晴れ	25.1	—	0.2	ドット	FuelCell Rebel V3	48.8-48.8-47.7-46.7-46.9-47.2-46.4-46.1-46.5-45.8-48.1-48.2						
		14:25	Workout	上半身	—	—	—	10:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/8/11	(日)	6:32	Run	トレイルラン	—	12.86	121	1:23:26	6:29	906	ペース	2.8	0.0	72	165	98	327	336	晴れ	25.5	83	1.0	トレイル	Pegasus 40							
2024/8/12	(月)	5:31	Run	ロングジョグ	—	24.53	143	2:00:01	4:54	1,642	ペース	4.3	0.0	218	178	115	81	94	晴れ	24.2	—	1.0	ドット	Pegasus Turbo NN							
		7:32	Walk		2.49	—	—	39:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—								
2024/8/13	(火)	19:25	Run	ジョグ	—	6.01	115	34:02	5:40	377	リハビリ	2.1	0.0	35	171	103	80	83	晴れ	28.6	—	0.8	ドット	Pegasus 39							

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間						
日	曜日	スタート時間	種類	内容	歩行距離	走行距離	心拍数	時間	平均ペース	消費カロリー	効果	有酸素	無酸素	運動負荷	ピッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	#E	メモ	歩行距離	走行距離	歩行距離	走行距離	
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	#E	Memo	Weekly walking distance [km]	Weekly running distance [km]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]	
2024/8/14	(水)	6:01	Run	1km×5本	—	10.60	132	1:00:00	5:40	719	VO2Max	3.5	2.1	171	150	112	22	33	晴れ	25.0	—	0.7	芝生、ロード	Hanzo R	358-352-347-340-336						
		18:56	Run	子どもラン	—	4.91	98	41:49	8:32	323	リカバリー	1.3	0.4	24	158	73	70	78	晴れ	27.6	—	1.1	ロード	Free Run 5.0							
2024/8/15	(木)	5:59	Run	ジョグ	—	10.74	126	1:00:01	5:35	704	ペース	2.7	0.0	65	176	102	85	93	晴れ	26.9	—	0.4	芝生、ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
		19:29	Workout	上半身	—	—	—	10:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/8/16	(金)	6:02	Run	ジョグ	—	12.36	134	1:00:01	4:51	790	ペース	3.3	0.0	120	177	116	100	107	晴れ	24.8	—	0.1	ロード	Pegasus 40							
2024/8/17	(土)	18:09	Run	1km×10本 3:40~3:45秒/km R80秒	—	17.90	138	1:30:01	5:02	1,171	VO2Max	4.3	3.0	308	151	126	28	39	晴れ	26.2	—	0.7	芝生、ロード	Hanzo R	340-341-341-338-339-338-336-336-334-327						
2024/8/18	(日)	8:43	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		13:52	Swim	海水浴	—	—	—	46:59	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		19:10	Run	ジョグ	—	6.56	116	39:09	5:58	422	リカバリー	2.1	0.0	35	173	97	81	82	晴れ	27.4	—	1.1	芝生、ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
2024/8/19	(月)	6:03	Run	キレート	—	12.44	139	1:00:00	4:49	822	ペース	3.5	0.0	141	178	116	99	107	晴れ	27.4	—	1.7	ロード	Cloudmonster							
2024/8/20	(火)	5:46	Run	1km×5本 3:40~3:45秒/km R80秒	—	11.07	130	1:02:04	5:36	750	VO2Max	3.5	2.2	179	144	118	24	33	晴れ	29.0	—	1.5	芝生、ロード	Hanzo R	342-341-341-341-341						
2024/8/21	(水)	6:13	Run	ジョグ	—	11.62	134	1:00:01	5:10	779	ペース	3.1	0.0	100	175	110	83	91	晴れ	27.0	—	1.4	芝生、ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
		20:13	Workout	上半身	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/8/22	(木)	6:01	Run	ジョグ	—	12.89	142	1:00:00	4:39	846	ペース	3.7	0.0	156	177	121	96	109	晴れ	27.4	—	1.5	ロード	Cloudmonster							
2024/8/23	(金)	5:47	Run	1km×5本 3:40~3:45秒/km R80秒	—	12.33	138	1:06:34	5:24	852	VO2Max	3.8	3.0	252	153	117	34	45	晴れ	29.3	—	1.9	芝生、ロード	Hanzo R	339-337-336-334-334						
2024/8/24	(土)	7:15	Run	トレイルラン	—	9.39	122	1:14:28	7:56	754	ペース	2.7	0.0	66	158	85	426	437	晴れ	31.3	—	2.0	トレイル	Pegasus 40	同じ練習でも夕方に行った方が、やっぱり余裕があり、本数も多く出来る◎						
2024/8/25	(日)	5:42	Run	ロングジョグ	—	24.71	140	2:01:38	4:55	1,640	ペース	4.1	0.0	203	178	114	76	90	曇り	25.6	—	1.7	ロード	Pegasus Turbo NN							
2024/8/26	(月)	20:37	Run	ジョグ	—	5.25	116	30:01	5:43	334	リカバリー	2.1	0.0	34	171	102	51	50	晴れ	26.5	—	0.9	ロード	Pegasus 39							
2024/8/27	(火)	5:44	Run	1km×6本 3:40~3:45秒/km R80秒	—	13.82	133	1:13:27	5:19	913	VO2Max	3.8	2.4	216	153	117	32	46	晴れ	26.0	—	0.4	芝生、ロード	Hanzo R	341-338-338-336-336-331						
2024/8/28	(水)	6:03	Run	ジョグ	—	10.70	117	1:00:01	5:36	677	ペース	2.5	0.0	56	175	101	91	98	晴れ	25.6	—	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
		21:31	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/8/29	(木)	6:03	Run	キレート+260mトレ走1本	—	12.88	138	1:00:30	4:42	831	ペース	3.6	1.0	159	178	119	111	113	晴れ	25.2	—	1.9	ロード	Cloudmonster	60.5						
		21:01	Workout	上半身	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/8/30	(金)	5:48	Run	2km×3本 3:50秒/km R80秒	—	13.58	136	1:09:50	5:09	902	VO2Max	3.9	2.0	209	156	119	30	42	雨	25.4	—	0.4	芝生、ロード	Hanzo R	340-347,342-346,344-342						
		21:47	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/8/31	(土)	7:55	Run	ジョグ	—	5.14	111	30:01	5:50	323	リカバリー	2.0	0.0	30	177	97	22	36	晴れ	27.3	—	1.3	芝生、ロード	Free Run 5.0							
2024/9/1	(日)	5:50	Run	ロングジョグ	—	27.04	132	2:10:00	4:49	1,681	ペース	3.8	0.0	178	178	116	107	116	晴れ	24.5	85	1.0	ロード	Pegasus Turbo NN							
2024/9/2	(月)	20:01	Run	ジョグ	—	5.50	115	30:00	5:27	340	リカバリー	2.1	0.0	173	106	80	69	80	晴れ	24.0	—	0.6	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
2024/9/3	(火)	5:42	Run	1km×7本 3:40~3:45秒/km R80秒	—	14.54	133	1:15:29	5:11	954	VO2Max	3.8	2.5	233	151	121	28	38	晴れ	22.9	—	1.3	芝生、ロード	Hanzo R	338-336-336-333-336-334-336						

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間						
日	曜日	スタート時間	種類	内容	歩行距離	走行距離	心拍数	時間	平均ペース	消費カロリー	効果	有酸素	無酸素	運動負荷	ピッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	AE	メモ	歩行距離	走行距離	歩行距離	走行距離	
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Weekly walking distance [km]	Weekly running distance [km]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]		
		20:08	Run	帰宅ラン	—	2.20	112	13:01	8.26	138	リハビリ	1.0	0.0	15	171	86	88	20	雨	24.0	—	0.3	ドット	Pegasus 39							
		20:44	Workout	体幹	—	—	—	12:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/9/4	(水)	5:59	Run	朝ラン	—	11.05	119	1:00:00	5.26	699	ペース	2.6	0.0	62	177	104	112	111	晴れ	22.0	—	1.8	ドット	React Infinity Run Flyknit 4							
		21:27	Workout	上半身	—	—	—	5:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/9/5	(木)	6:01	Run	モテレート260m走1本	—	13.47	138	1:02:37	4.39	868	ペース	3.5	0.6	148	177	121	117	118	晴れ	21.1	—	0.7	ドット	Cloudmonster	61.6		12.68		95.92		
2024/9/6	(金)	19:09	Run	7kmペース走 設定3分50秒/km	—	15.14	139	1:17:36	5:08	1,010	VO2Max	4.5	1.4	270	161	119	101	104	晴れ	26.2	—	0.2	ドット	FuelCell Rebel V4	3:46-3:49-3:48-3:49-3:48-3:47-3:48						
2024/9/7	(土)	6:51	Run	ジョグ	—	4.87	110	30:45	6:20	319	リハビリ	1.8	0.0	26	177	89	75	85	晴れ	24.8	—	0.6	芝生、ドット	Free Run 5.0							
		9:20	Walk	ウォーキング	7.71	—	—	1:28:13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ドット	React Infinity Run Flyknit 4							
		11:07	Run	ジョグ	—	6.14	140	30:00	4:53	418	ペース	2.9	0.0	80	178	115	47	59	晴れ	29.5	—	3.0	ドット	React Infinity Run Flyknit 4							
2024/9/8	(日)	5:52	Run	ロングジョグ	—	23.01	126	2:06:39	5:30	1,521	ペース	3.4	0.0	134	177	102	331	320	雨	24.4	—	1.4	峠	Pegasus Turbo NN							
		11:28	Walk	帰宅	2.46	—	—	30:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39							
		17:25	Walk	ウォーキング	2.51	—	—	30:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39							
2024/9/9	(月)	20:26	Run	ジョグ	—	7.02	113	40:00	5:42	436	リハビリ	2.1	0.0	37	173	101	66	66	晴れ	26.0	—	1.0	ドット	Pegasus 39							
2024/9/10	(火)	5:40	Run	1km×3本 3:40秒/km R60秒	—	15.34	134	1:19:19	5:10	1,026	VO2Max	4.1	2.9	283	151	122	24	35	晴れ	24.0	—	2.4	芝生、ドット	Hanzo R	3:38-3:36-3:35-3:35-3:37-3:34-3:36-3:31						
		21:20	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/9/11	(水)	6:05	Run	ジョグ	—	10.14	112	1:00:01	5:55	649	ペース	2.3	0.0	47	175	96	97	108	晴れ	28.2	—	2.5	ドット	React Infinity Run Flyknit 4							
2024/9/12	(木)	5:53	Run	モテレート260m走1本	—	13.50	140	1:03:39	4:43	890	ペース	3.6	1.3	176	176	120	115	113	晴れ	25.4	—	1.0	ドット	Cloudmonster			0.00		75.01		
2024/9/13	(金)	5:41	Run	2km×3本+1km 3:45秒/km R90秒	—	14.09	130	1:15:01	5:19	918	VO2Max	3.8	2.2	219	150	119	28	39	晴れ	24.9	—	1.0	芝生、ドット	Hanzo R	3:43-3:44, 3:37-3:41, 3:40-3:41, 3:35						
2024/9/14	(土)	6:46	Run	ジョグ	—	5.01	113	30:01	5:59	325	リハビリ	2.0	0.0	29	175	95	21	34	晴れ	27.0	—	2.0	芝生、ドット	Free Run 5.0							
2024/9/15	(日)	6:23	Run	120m走5本、260m走5本	—	9.91	123	1:01:22	6:11	682	スプリント	3.0	2.3	136	161	95	195	188	雨上り	27.5	—	2.7	ドット	FuelCell Rebel V3	24:8-24:7-23:7-23:6-24:7, 55:4-55:5-56:4-55:5-55:3			18.49		389.75	
2024/9/16	(月)	13:37	Run	ロングジョグ	—	20.31	149	1:40:24	4:57	1,427	ペース	4.1	0.1	213	176	114	129	122	晴れ	31.1	—	3.4	ドット	Pegasus Turbo NN							
2024/9/17	(火)	18:10	Run	ジョグ	—	5.61	109	34:45	6:11	357	リハビリ	1.9	0.0	27	174	92	76	87	晴れ	27.5	—	0.9	ドット	Free Run 5.0							
2024/9/18	(水)	5:41	Run	1km×5本 3:40秒/km R60秒	—	12.09	129	1:05:54	5:27	804	VO2Max	3.5	2.6	203	153	115	26	39	雨	26.1	—	1.9	芝生、ドット	Hanzo R	3:36-3:37-3:36-3:34-3:34						
		21:46	Run	帰宅ラン	—	4.31	113	24:57	5:47	261	リハビリ	1.8	0.0	27	174	94	76	82	曇り	27.3	—	2.0	ドット	Pegasus 39							
2024/9/19	(木)	5:57	Run	ジョグ	—	10.43	117	1:00:01	5:45	671	ペース	2.4	0.0	55	176	98	92	101	雨	25.1	—	1.5	ドット	React Infinity Run Flyknit 4			2.04		80.26		
2024/9/20	(金)	2:03	Walk	帰宅	2.04	—	—	26:17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/9/21	(土)	7:18	Run	2km×3本+1km 3:45秒/km R90秒	—	15.46	129	1:24:02	5:26	1,013	VO2Max	3.8	2.1	211	154	114	27	37	晴れ	25.3	—	0.9	芝生、ドット	Hanzo R	3:43-3:42, 3:39-3:42, 3:39-3:41, 3:39						
		19:57	Workout	上半身	—	—	—	10:32	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2024/9/22	(日)	7:01	Run	ジョグ	—	12.05	121	1:04:11	5:20	771	ペース	2.8	0.0	73	177	106	101	114	雨	23.8	—	2.1	ドット	React Infinity Run Flyknit 4							
		20:09	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間	月間	月間					
日	曜日	スタート	種類	内容	歩行距離	走行距離	心拍数	時間	平均ペース	消費カロリー	効果	有酸素	無酸素	運動負荷	ピッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	AE	メモ	歩行距離	走行距離	歩行距離	走行距離
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace ["/km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes			Weekly walking distance [km]	Weekly running distance [km]	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]
2024/11/3	(日)	9:10	Run	東北・みやぎ復興マラソン	—	42.42	154	2:53:03	4:05	2,776	VO2Max	5.0	0.0	466	180	136	178	190	晴れ	16.1	—	6.9	ド+	VaporFly Next 52	グロスタイム:2:53:01 ネットタイム:2:52:36					
2024/11/4	(月)																													
2024/11/5	(火)	6:49	Run	トッドミル	—	5.00	128	30:11	6:02	387	リカバリー	2.3	0.3	54	177	120	—	—	—	—	—	—	トッドミル	Pegasus 39						
		19:27	Workout	上半身	—	—	—	7:22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/11/6	(水)	19:56	Run	ジョグ	—	8.50	115	47:47	5:37	546	ペース	2.3	0.0	45	171	104	76	79	晴れ	15.2	—	3.0	ド+	Pegasus 40						
2024/11/7	(木)	6:12	Run	ビルドアップ	—	12.33	127	1:00:55	4:56	806	ペース	3.2	0.0	106	176	115	100	111	晴れ	13.1	—	4.2	ド+	Cloudmonster			0.00	75.40		
		20:25	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/11/8	(金)	6:34	Run	ジョグ	—	4.76	114	30:01	6:18	324	リカバリー	2.0	0.0	27	173	91	21	32	晴れ	7.1	—	3.6	芝生、ド+	Free Run 5.0						
		18:15	Run	1km×6本 3:35秒/km R60秒+120mヒル走	—	15.49	121	1:26:35	5:35	1,029	VO2Max	3.5	2.4	192	153	112	120	129	晴れ	10.2	—	1.9	ド+	FuelCell Rebel V3	3:33-3:32-3:34-3:30-3:33-3:32:1					
2024/11/9	(土)	7:10	Run	ジョグ	—	4.70	109	30:00	6:23	313	リカバリー	1.0	0.0	22	175	89	57	57	晴れ	8.3	—	2.6	ド+、芝生	Free Run 5.0						
2024/11/10	(日)	7:06	Run	ジョグ	—	4.89	112	30:00	6:08	324	リカバリー	1.9	0.0	26	174	93	22	34	晴れ	13.5	—	2.2	ド+、芝生	Free Run 5.0						
		15:50	Run	12kmペース走 設定3:50/km以内	—	19.73	140	1:35:23	4:50	1,347	VO2Max	5.0	1.6	326	166	122	119	131	晴れ	16.0	—	2.4	ド+、芝生	FuelCell Rebel V4	3:45-3:46-3:49-3:50-3:49-3:46-3:43-3:43-3:44-3:44-3:44-3:39					
2024/11/11	(月)	6:32	Run	ジョグ	—	4.81	109	30:01	6:15	314	リカバリー	1.7	0.0	23	174	92	22	35	晴れ	12.3	—	1.9	芝生、ド+	Free Run 5.0						
		20:18	Workout	上半身	—	—	—	6:07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/11/12	(火)	6:33	Run	ジョグ	—	4.73	109	30:01	6:21	313	リカバリー	1.7	0.0	23	173	91	21	24	晴れ	9.9	—	3.0	芝生、ド+	Free Run 5.0						
		19:55	Run	モテレート	—	14.01	134	1:05:56	4:42	919	ペース	3.4	0.0	122	173	122	84	85	晴れ	14.4	—	1.9	ド+	Cloudmonster						
2024/11/13	(水)	19:26	Run	1km×8本 3:35秒/km R60秒+120mヒル走	—	16.70	131	1:28:22	5:17	1,144	VO2Max	4.1	3.0	284	153	119	116	117	晴れ	10.9	—	1.5	ド+	FuelCell Rebel V3	3:32-3:33-3:33-3:30-3:32-3:30-3:31-3:20					
2024/11/14	(木)	6:39	Walk	通勤	1.72	—	—	19:25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			1.72	99.05		
		19:28	Run	ジョグ	—	5.52	109	31:37	5:44	350	リカバリー	2.0	0.0	28	171	102	25	24	晴れ	13.8	—	2.2	ド+	Pegasus 39						
2024/11/15	(金)	19:31	Run	8kmペース走 設定3:45/km以内	—	15.66	127	1:22:59	5:18	1,031	VO2Max	4.1	1.4	220	158	115	104	108	晴れ	13.9	—	1.2	ド+	FuelCell Rebel V4	3:40-3:43-3:44-3:44-3:41-3:44-3:43-3:43					
2024/11/16	(土)	16:30	Run	ジョグ	—	8.73	118	50:11	5:45	583	ペース	2.3	0.0	49	174	99	81	89	晴れ	19.0	74	1.0	ド+	React Infinity Run Flyknit 4				4.16	351.64	
2024/11/17	(日)	15:11	Run	ロングジョグ	—	28.89	138	2:14:11	4:39	1,891	ペース	4.2	0.0	220	177	120	206	220	雨	15.0	90	3.0	ド+	Pegasus Turbo NN						
2024/11/18	(月)																													
2024/11/19	(火)	6:35	Run	朝ラン	—	4.84	129	30:01	6:12	361	リカバリー	2.2	0.0	41	173	93	29	33	曇り	8.6	—	1.4	芝生、ド+	Free Run 5.0						
		17:18	Run	トッドミル	—	9.84	126	59:47	6:05	676	ペース	2.4	0.0	55	175	94	—	—	—	—	—	—	—	トッドミル	Pegasus 40					
2024/11/20	(水)	6:45	Run	トッドミル	—	4.99	123	30:01	6:01	357	リカバリー	2.2	0.0	39	178	93	—	—	—	—	—	—	—	トッドミル	Pegasus 40					
		19:30	Run	1km×8本 3:35秒/km R60秒	—	17.15	126	1:35:52	5:35	1,174	VO2Max	3.9	2.1	224	150	114	120	123	晴れ	7.2	—	1.9	ド+	FuelCell Rebel V3	3:34-3:32-3:30-3:34-3:28-3:32-3:28-3:26					
2024/11/21	(木)	10:49	Run	ジョグ	—	12.68	116	1:10:48	5:35	838	ペース	2.7	0.0	69	176	102	99	102	晴れ	15.6	—	2.7	ド+	React Infinity Run Flyknit 4				0.00	88.37	
		17:10	Run	息子ラン	—	1.96	103	12:32	6:23	124	リカバリー	0.8	1.0	13	173	90	29	33	晴れ	15.1	—	3.9	ド+	Free Run 5.0						
		17:49	Workout	上半身	—	—	—	5:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/11/22	(金)	6:25	Run	ジョグ+260mヒル走	—	11.58	132	57:24	4:57	775	ペース	3.2	0.3	113	176	114	129	130	晴れ	15.3	—	5.5	ド+	Cloudmonster	58					

