



日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	ピッチ 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
2024/1/15	(月)	7:22	Workout	ﾀﾞﾀﾞ式HIT(ﾊﾞｰﾋﾞｰｼﾞｮﾝﾌﾞ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:48	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		7:45	Walk	通勤	2.60	—	—	29:31	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3	
		15:37	Walk	帰宅	2.23	—	—	23:48	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3	
2024/1/16	(火)	7:24	Workout	ﾀﾞﾀﾞ式HIT(ﾊﾞｰﾋﾞｰｼﾞｮﾝﾌﾞ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		7:42	Walk	通勤	2.56	—	—	29:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		20:59	Walk	帰宅	2.52	—	—	28:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
2024/1/17	(水)																								
2024/1/18	(木)	7:21	Workout	ﾀﾞﾀﾞ式HIT(ﾊﾞｰﾋﾞｰｼﾞｮﾝﾌﾞ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2024/1/19	(金)																								
2024/1/20	(土)	18:18	Workout	体幹+上半身	—	—	—	15:16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2024/1/21	(日)	15:39	Run	帰宅	2.00	—	—	28:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	雨	9.2	—	2.2	0-1*	Pegasus 39	
		17:10	Workout	ﾀﾞﾀﾞ式HIT(ﾊﾞｰﾋﾞｰｼﾞｮﾝﾌﾞ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2024/1/22	(月)	6:55	Walk	通勤	3.02	—	—	30:56	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		19:44	Walk	帰宅	2.63	—	—	28:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
2024/1/23	(火)	20:00	Workout	体幹+上半身	—	—	—	10:05	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2024/1/24	(水)	8:07	Walk	通勤	1.88	—	—	20:39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Trail 4 GORE-TEX	
2024/1/25	(木)	8:16	Walk	通勤	1.70	—	—	20:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Trail 4 GORE-TEX	
		8:16	Workout	ﾀﾞﾀﾞ式HIT(ﾊﾞｰﾋﾞｰｼﾞｮﾝﾌﾞ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2024/1/26	(金)																								
2024/1/27	(土)	6:56	Run	朝ラン	—	4.69	110	30:01	6:24	300	リカバリー	1.5	0.0	19	174	89	75	86	晴れ	1.6	—	2.8	0-1*	React Infinity Run Flyknit 3	
		17:03	Run	ジョグ	—	5.05	120	30:34	6:03	330	リカバリー	2.0	0.0	27	174	95	81	89	晴れ	7.7	—	2.3	0-1*	React Infinity Run Flyknit 3	
2024/1/28	(日)	18:47	Run	ジョグ	—	7.84	125	56:38	5:34	658	ペース	2.6	0.0	54	175	101	125	137	小雨	4.3	—	2.9	0-1*	React Infinity Run Flyknit 4	
2024/1/29	(月)	7:28	Workout	ﾀﾞﾀﾞ式HIT(ﾊﾞｰﾋﾞｰｼﾞｮﾝﾌﾞ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		7:43	Walk	通勤	2.57	—	—	33:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield	
		18:47	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	7.84	118	45:25	5:48	488	リカバリー	2.2	0.2	39	172	97	122	128	小雨	5.8	—	2.1	0-1*	Pegasus 39	





日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	ピッチ 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
		6:59	Walk	通勤	2.60	—	—	23:39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		18:36	Run	帰宅ラン	—	4.18	121	24:37	5:53	273	リカバリー	1.9	0.0	25	174	96	79	88	晴れ	6.1	—	2.3	ロード	Pegasus 39	
		19:10	Run	260mヒル走 10本	—	8.83	129	59:28	6:44	656	ペース	3.1	2.5	142	152	91	189	190	晴れ	6.1	—	2.3	ロード	HyperionTempo	56.6-57.8-57.8-55.6-56.2-55.6-56.2-54.8-56.0-56.3
2024/2/28	(水)	7:26	Workout	タフな式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	7:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		20:52	Run	ジョグ WS1本	—	10.48	129	52:24	5:00	642	ペース	2.7	0.2	65	176	113	130	141	晴れ	5.1	—	1.9	ロード	Pegasus 39	
2024/2/29	(木)																								
2024/3/1	(金)	6:13	Run	ヒルトアップ走	—	15.59	146	1:13:31	4:43	1,030	ハード	4.1	0.0	187	181	117	104	112	雨	8.2	—	3.7	ロード	Pegasus Turbo NN	6:00—3:50/km
2024/3/2	(土)	7:36	Run	朝ラン	—	8.42	142	45:00	5:21	584	ペース	2.8	0.0	67	179	104	127	133	晴れ	2.3	—	3.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
		17:52	Run	5kmジョグ+トリル	—	5.64	119	35:04	6:13	364	リカバリー	2.0	0.4	34	157	98	74	86	晴れ	3.5	—	2.8	ロード	Pegasus 39	
2024/3/3	(日)	6:48	Run	ロングジョグ	—	21.83	144	1:46:11	4:52	1,435	ペース	3.9	0.0	165	184	111	326	338	晴れ	3.4	—	1.9	ロード、峠	Cloudmonster	
2024/3/4	(月)																								
2024/3/5	(火)	6:09	Workout	体幹	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		6:26	Run	200m×10本	—	9.74	127	1:01:45	6:21	654	無酸素能力	2.5	3.1	142	157	94	117	127	雨	6.1	—	2.1	ロード	HyperionTempo	33.7-33.9-34.0-33.8-32.5-32.9-32.6-33.8-32.5-32.1
2024/3/6	(水)	6:20	Run	ジョグ	—	8.35	125	46:29	5:34	543	ペース	2.4	0.0	45	176	102	107	113	曇り	8.0	—	4.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2024/3/7	(木)	6:07	Run	8kmペース走	—	16.82	143	1:25:45	5:06	1,150	VO2Max	4.1	0.9	204	169	114	128	130	晴れ	5.7	—	2.8	ロード	FuelCell Rebel V3	3:55-3:55-4:00-3:55-3:48-3:50-3:54-3:47
2024/3/8	(金)	7:04	Run	ジョグ	—	8.46	128	45:01	5:19	545	ペース	2.6	0.0	57	181	104	107	111	曇り	7.5	—	5.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
		17:30	Run	ジョグ+WS3本	—	8.65	133	45:30	5:16	566	ペース	2.6	0.4	65	180	105	106	118	晴れ	7.0	—	6.4	ロード	Pegasus 39	
2024/3/9	(土)	6:39	Workout	タフな式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 8回×2セット	—	—	—	8:47	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		16:42	Run	200mヒル走 10本	—	10.16	130	1:02:31	6:09	707	ペース	3.0	2.0	104	161	97	224	172	晴れ	4.7	—	3.2	ロード	Pegasus 39	40.2-39.4-41.0-40.5-40.4-42.1-39.6-40.3-41.2-38.7
2024/3/10	(日)	6:22	Run	ロングジョグ	—	26.62	137	2:10:38	4:54	1,797	ペース	4.0	0.0	177	180	112	145	150	晴れ	-0.4	—	2.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2024/3/11	(月)	6:23	Workout	体幹	—	—	—	10:14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		20:30	Run	帰宅ラン	—	5.19	120	31:00	5:58	332	リカバリー	1.9	0.0	25	173	95	81	31	小雨	7.9	—	1.8	ロード	Pegasus 39	
2024/3/12	(火)	6:22	Run	200m×10本	—	10.23	128	1:07:26	6:36	716	無酸素能力	2.6	3.2	161	157	92	115	123	雨	6.5	—	1.8	ロード	HyperionTempo	34.6-33.2-33.0-32.7-32.6-32.1-32.4-32.4-32.1-30.7
2024/3/13	(水)	9:43	Run	ジョグ+モテレート	—	12.75	137	1:00:51	4:46	806	ペース	3.2	0.0	104	181	115	106	112	晴れ	10.0	—	2.4	ロード	Pegasus 39	
		12:13	Walk	通勤	2.55	—	—	25:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	





日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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
		9:35	Walk	ウォーキング	1.64	—	—	20:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		18:06	Run	ジョグ	—	8.07	115	45:01	5:35	492	ペース	2.1	0.0	37	174	103	21	31	晴れ	17.0	—	2.4	芝生ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
		19:08	Workout	筋トレ	—	—	—	17:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2024/4/15	(月)	6:31	Run	朝ラン	—	4.58	107	30:00	6:33	295	リカバリー	1.3	0.0	19	175	86	24	32	雨	17.4	—	2.6	芝生ロード	Free Run 5.0	
		20:09	Run	ジョグ+流し2本	—	10.05	136	48:27	4:49	648	ペース	3.0	0.8	98	174	117	85	81	雨	18.0	—	3.4	ロード	Pegasus 39	
2024/4/16	(火)	20:00	Run	400m×10本 R60s walk	—	15.66	123	1:28:22	5:39	1033	VO2Max	3.3	2.5	174	146	114	95	107	晴れ	18.4	—	2.5	ロード	FuelCell Rebel V3	80.2-81.0-80.2-78.4-78.7-79.4-79.5-80.0-78.7-79.3
2024/4/17	(水)	6:12	Run	朝ラン	—	4.52	104	30:00	6:38	289	リカバリー	1.3	0.0	18	176	85	39	30	晴れ	12.4	—	2.5	芝生ロード	Free Run 5.0	
		20:50	Run	ジョグ	—	8.11	116	45:00	5:33	500	ペース	2.2	0.0	41	174	103	90	100	晴れ	14.4	—	0.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2024/4/18	(木)	6:03	Run	朝ラン	—	4.53	103	30:03	6:38	286	リカバリー	1.3	0.0	17	177	85	23	31	晴れ	11.9	—	1.0	芝生ロード	Free Run 5.0	
		19:27	Workout	体幹	—	—	—	12:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		20:31	Run	ジョグ+WS3本	—	10.56	131	52:04	4:56	659	ペース	3.0	0.8	89	173	116	100	109	晴れ	11.8	—	1.0	ロード	Hanzo R	
2024/4/19	(金)	20:03	Run	8kmペース走 設定3分45秒/km	—	17.17	120	1:28:42	5:10	1076	VO2Max	2.8	0.2	173	163	115	115	115	晴れ	13.2	—	0.8	ロード	FuelCell Rebel V3	3:44-3:44-3:45-3:45-4:47-3:45-3:45-3:41
2024/4/20	(土)	17:48	Run	ジョグ	—	5.06	109	30:00	5:56	310	リカバリー	1.6	0.0	22	173	97	21	35	晴れ	17.6	—	2.2	芝生ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2024/4/21	(日)	10:10	Workout	筋トレ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		16:33	Run	ロング走	—	35.36	146	2:42:57	4:36	2,315	ランボ	4.5	0.0	242	177	122	158	170	雨	19.7	—	2.5	ロード	Pegasus Turbo NN	
2024/4/22	(月)																								
2024/4/23	(火)	17:17	Walk	通勤	1.80	—	—	19:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		19:28	Run	ジョグ	—	9.60	133	46:46	4:52	615	ペース	2.9	0.0	76	175	117	81	82	晴れ	14.2	—	1.7	ロード	Pegasus 39	
2024/4/24	(水)	19:13	Run	1kmインターバル 6本 設定:3分30秒~35秒 R120秒スロージョグ	—	17.08	127	1:37:37	5:43	1,165	VO2Max	3.6	1.6	171	158	111	112	115	晴れ	15.7	—	2.5	ロード	FuelCell Rebel V3	3:34-3:35-3:31-3:34-3:32-3:34
2024/4/25	(木)	18:47	Run	ジョグ	—	8.30	118	45:24	5:28	520	ペース	2.2	0.0	41	174	105	86	93	晴れ	16.0	—	0.5	芝生ロード	Pegasus 39	
2024/4/26	(金)	6:02	Run	朝ラン	—	4.79	107	30:01	6:16	306	リカバリー	1.5	0.0	21	175	91	27	32	晴れ	11.9	—	3.5	芝生ロード	Free Run 5.0	
		18:59	Workout	体幹	—	—	—	13:07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		19:26	Run	ジョグ+WS3本	—	10.87	124	56:13	5:10	683	ペース	2.7	2.0	91	171	112	100	109	晴れ	16.5	—	1.2	ロード	Pegasus 39	
2024/4/27	(土)	7:05	Walk	朝散歩	2.41	—	—	31:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		17:41	Run	12kmペース走 設定:4分以内	—	23.03	140	1:54:24	4:58	1,520	VO2Max	4.9	0.5	284	166	118	120	128	晴れ	19.9	—	1.6	ロード	FuelCell Rebel V3	3:56-3:57-3:54-3:52-3:52-3:51-3:52-3:52-3:56-3:54-3:54-3:51
2024/4/28	(日)	6:45	Run	朝ラン	—	4.67	109	30:00	6:26	298	リカバリー	1.5	0.0	20	174	89	25	31	晴れ	15.5	90	1.0	芝生ロード	Free Run 5.0	
		17:53	Run	ジョグ	—	8.21	120	45:05	5:29	506	ペース	2.3	0.0	43	173	105	20	34	晴れ	21.0	69	1.0	芝生ロード	Pegasus 39	



日時 Date and time		トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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】	天気 Weather	温度 Temperature 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	
2024/4/29	(月)	6:52	Run	峠走	—	24.14	135	2:09:51	5:23	1,577	ベース	3.5	0.0	139	177	104	396	402	晴れ	16.8	—	0.5	ロード	Pegasus Turbo NN		
		9:03	Walk	ダウタウンワーク	2.00	—	—	27:46	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Turbo NN	
2024/4/30	(火)	7:26	Walk	通勤	2.59	—	—	29:32	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		17:44	Walk	帰宅	2.62	—	—	28:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		18:29	Run	ジョグ	—	5.39	114	31:56	5:56	335	リカバリー	1.9	0	26	174	97	82	90	晴れ	15.8	—	1.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		
		19:11	Workout	体幹	—	—	—	11:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4	
2024/5/1	(水)	6:17	Run	朝ラン	—	4.71	107	30:01	6:22	294	リカバリー	1.5	0.0	20	174	9	26	33	晴れ	14.4	—	4.6	芝生ロード	Pegasus 39 Shield		
		18:08	Run	1kmインターバル 7本 設定:3分30秒→35秒 R120秒スロージョグ	—	18.77	125	1:48:33	5:47	1,252	VO2Max	3.7	2.0	186	158	108	115	127	晴れ	14.0	—	4.1	ロード	FuelCell Rebel V3	3:31-3:34-3:32-3:33-3:29-3:33-3:26	
2024/5/2	(木)	6:05	Run	朝ラン	—	4.64	105	30:00	6:28	293	リカバリー	1.4	0.0	19	176	88	21	33	晴れ	11.6	—	1.3	芝生ロード	Free Run 5.0		
		16:28	Workout	筋トレ	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		18:22	Run	ジョグ	—	8.36	120	45:01	5:23	529	ベース	2.3	0.0	47	173	108	102	95	晴れ	15.3	—	4.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		
2024/5/3	(金)	6:50	Run	朝ラン	—	4.81	114	30:04	6:15	317	リカバリー	1.6	0.0	22	176	90	26	39	晴れ	12.1	—	3.1	芝生ロード	Free Run 5.0		
		17:03	Workout	筋トレ	—	—	—	11:27	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		18:19	Run	ジョグ+WS7本	—	9.12	134	45:00	4:56	603	ベース	3.0	1.5	102	174	116	22	33	晴れ	16.2	—	1.3	芝生ロード	Pegasus 39		
2024/5/4	(土)	6:08	Run	朝ラン	—	4.70	106	30:00	6:23	301	リカバリー	1.4	0.0	20	175	90	28	35	晴れ	11.4	—	1.4	芝生ロード	Free Run 5.0		
		17:41	Run	6kmペース走 設定:3分45秒/km	—	18.28	125	1:40:09	5:29	1,210	ハード	3.7	1.4	178	166	108	99	110	晴れ	19.7	—	1.5	ロード	FuelCell Rebel V3	3:43-3:44-3:48-3:50-3:51-3:45	
2024/5/5	(日)	6:20	Run	朝ラン	—	4.72	106	30:00	6:21	302	リカバリー	1.4	0.0	19	175	90	28	38	晴れ	15.9	—	1.0	芝生ロード	Free Run 5.0		
2024/5/6	(月)	8:16	Run	ロングジョグ	—	40.01	135	3:45:38	5:38	2,644	ベース	4.2	0.0	208	171	102	590	603	曇り	25.0	73	3.0	ロード	Pegasus Turbo NN		
		12:03	Run	ウォーキング	2.43	—	—	30:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Turbo NN	
2024/5/7	(火)																									
2024/5/8	(水)	19:56	Run	ジョグ	—	8.75	124	45:00	5:09	540	ベース	2.5	0.0	54	173	112	80	84	晴れ	12.6	—	3.8	ロード	Pegasus 39		
2024/5/9	(木)	6:06	Run	朝ラン	—	5.03	109	30:01	5:58	318	リカバリー	1.7	0.0	24	176	95	24	34	晴れ	8.1	—	0.9	芝生ロード	Free Run 5.0		
		20:29	Workout	筋トレ	—	—	—	14:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2024/5/10	(金)	18:56	Run	モテレート	—	20.81	142	1:32:08	4:26	1,343	ベース	3.9	0.0	178	178	126	147	147	晴れ	17.9	—	0.5	ロード	FuelCell Rebel V3		
2024/5/11	(土)	6:13	Run	朝ラン	—	5.03	112	30:00	5:58	318	リカバリー	1.8	0.0	25	176	95	34	45	晴れ	17.9	—	2.2	芝生ロード	Free Run 5.0		
		10:21	Workout	筋トレ	—	—	—	14:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		18:00	Run	ドリル	—	3.00	122	20:00	6:40	217	リカバリー	1.6	0.5	29	126	102	27	36	晴れ	23.3	—	0.9	芝生ロード	Pegasus 39		
2024/5/12	(日)	6:54	Run	ジョグ	—	17.94	130	1:33:38	5:13	1,158	ベース	3.2	0.0	106	177	108	333	338	雨	19.0	80	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		



日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance	年間 走行距離 Yearly running distance			
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	ピッチ 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	年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly running distance 【km】
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+ドリル	—	4.51	112	30:01	6:36	296	リカバリー	2.0	0.0	24	145	98	26	33	晴れ	17.0	—	2.2	芝生ロード*	Pegasus 39			
2024/6/4	(火)	5:39	Run	朝ラン	—	5.45	111	30:00	5:30	333	リカバリー	2.0	0.0	29	175	104	25	32	晴れ	16.3	—	0.8	芝生ロード*	Free Run 5.0			
2024/6/5	(水)	6:09	Run	朝ラン+WSS本	—	4.64	121	30:01	6:28	336	テンポ*	2.7	1.9	77	137	103	21	34	晴れ	15.5	—	1.1	芝生ロード*	Pegasus 39			
2024/6/6	(木)	6:04	Run	朝ラン	—	5.43	113	30:01	5:32	334	リカバリー	2.1	0.0	29	174	104	22	33	晴れ	16.6	—	2.3	芝生ロード*	Free Run 5.0			
2024/6/7	(金)	6:05	Run	朝ラン+WSS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	芝生ロード*	HyperionTempo			
		20:08	Run	ジョグ	—	5.65	121	30:00	5:18	356	リカバリー	2.2	0.0	36	172	110	70	80	晴れ	20.2	—	1.5	ロード*	React Infinity Run Flyknit 4			
2024/6/8	(土)	6:16	Run	200mビル走 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	芝生ロード*	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	369	リカバリー	2.3	0.0	39	176	106	21	34	小雨	20.0	—	2.2	芝生ロード*	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	ロード*	Pegasus Turbo NN			
2024/6/10	(月)	6:08	Run	ジョグ	—	5.48	122	30:00	5:29	353	リカバリー	2.3	0.0	38	177	102	22	32	曇り	19.3	—	3.0	芝生ロード*	Free Run 5.0			
2024/6/11	(火)	5:44	Run	1km×4本 レスト60秒	—	8.95	137	48:35	5:26	626	テンポ*	3.5	2.6	166	150	119	26	38	晴れ	22.3	—	1.4	芝生ロード*	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	リカバリー	2.2	0.0	37	174	107	23	33	晴れ	19.1	—	2.1	芝生ロード*	Free Run 5.0			
2024/6/13	(木)	5:52	Run	1km×4本 レスト60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	芝生ロード*	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	5:16	365	リカバリー	2.4	0.0	44	175	181	21	32	晴れ	21.0	—	2.7	芝生ロード*	Pegasus 39			

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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】	天気 Weather	温度 Temperature 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo
		7:58	Walk	通勤	1.66	—	—	18:43	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4	
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	ロード、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)
		10:09	Walk	通勤	—	—	—	10:19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4		
2024/6/16	(日)	5:38	Run	ミドルジョグ	—	18.33	141	1:28:51	4:51	1,221	ランボ	3.8	0.0	153	178	116	114	125	雨	23.5	—	2.0	ロード	Cloudmonster	
2024/6/17	(月)	18:14	Run	ジョグ	—	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、ロード	Pegasus 39	
2024/6/18	(火)	6:04	Run	ヒルアップ	—	8.96	139	42:54	4:47	591	ランボ	3.5	0.0	129	175	118	28	38	雨	18.2	—	1.7	芝生、ロード	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	ロード	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	ジョグ	—	5.23	117	30:00	5:44	339	リカバリー	2.2	0.0	33	178	99	24	33	晴れ	19.1	—	1.1	芝生、ロード	Free Run 5.0	
		21:00	Workout	筋トレ	—	—	—	12:50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2024/6/20	(木)	5:52	Run	ヒルアップ	—	9.94	143	46:15	4:39	668	ランボ	3.7	0.0	142	177	121	24	34	晴れ	20.9	—	1.8	芝生、ロード	HyperionTempo	6:18/km→3:57/km
2024/6/21	(金)	5:49	Run	ジョグ	—	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、ロード	Pegasus 39	
2024/6/22	(土)	6:10	Run	200mヒル走5本、260mヒル走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	ロード、芝生	FuelCell Rebel V3	39.7-37.7-37.6-36.7-36.6(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	ランボ	4.2	0.0	202	177	104	569	586	雨	25.7	97	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	
2024/6/24	(月)																								
2024/6/25	(火)	6:01	Run	ヒルアップ	—	9.97	145	46:25	4:39	664	ランボ	3.8	0.0	148	175	122	32	40	曇り	24.5	—	2.1	芝生、ロード	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	ロード	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	ジョグ	—	5.31	120	30:00	5:39	349	リカバリー	2.2	0.0	38	175	101	20	31	曇り	21.9	—	3.8	芝生、ロード	Free Run 5.0	
		20:55	Workout	筋トレ	—	—	—	13:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2024/6/27	(木)	6:04	Run	ジョグ	—	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	ロード	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	ロード	FuelCell Rebel V4	3:47-3:48-3:50-3:50
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	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	
2024/6/29	(土)	7:00	Run	200mヒル走5本、260mヒル走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	ロード	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	ロード	Pegasus Turbo NN	

219.09

4161.16

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	ピッチ 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
2024/7/1	(月)	18:16	Run	ジョグ	—	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	ロード	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	T1km×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	ロード	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	
		21:24	Run	ジョグ	—	5.51	125	30:01	5:27	370	リカバリー	2.4	0.0	51	171	107	118	62	曇り	27.1	—	3.1	ロード	Pegasus 39	
2024/7/6	(土)	8:01	Workout	体幹	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		18:10	Run	200mヒル走5本、260m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	ロード、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	モテレート	—	19.69	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	ロード	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	リカバリー	2.3	0.0	46	172	106	72	86	曇り	29.0	—	4.5	ロード	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	ロード	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	—	8.90	127	46:04	5:11	569	ペース	2.6	0.0	63	172	179	90	95	曇り	22.0	—	0.2	ロード	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	ロード	FuelCell Rebel V4	3:56-3:58-3:57-3:53-3:56-3:55-3:56-3:51
2024/7/13	(土)	6:24	Run	ジョグ	—	4.58	112	30:01	6:33	305	リカバリー	1.7	0.0	23	174	88	22	35	晴れ	24.9	—	2.6	芝生、ロード	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、ロード	Pegasus 39	
2024/7/14	(日)	7:03	Run	R200m走6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	ロード	Hanzo R	36.6-38.4-36.7-36.6-35.3-34.6 39.5-38.7-38.4-37.8-37.0
		18:10	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		18:29	Run	ジョグ	—	5.52	122	30:00	5:26	360	リカバリー	2.3	0.0	46	173	106	22	31	雨	24.1	—	1.5	芝生、ロード	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	ロード	Pegasus Turbo NN	

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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
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	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	
2024/7/17	(水)	5:53 19:45 20:12 21:18	Run Run Run Workout	1km×5本 4:00/km レスト60秒 帰宅ラン T360m×16本 レスト40秒 腕立て	— — — —	9.48 2.47 8.89 —	135 104 129 —	51:45 15:36 16:32 10:02	5:28 6:19 5:14 —	645 148 617 —	ランボ リカバリー VO2Max —	3.3 0.9 3.5 —	0.8 0.0 2.1 —	129 12 170 —	161 167 151 —	115 93 122 —	25 11 48 —	37 69 61 —	雨 曇り 曇り —	25.5 25.1 25.1 —	— — — —	1.9 0.8 0.8 —	芝生、ロード ロード ロード —	Hanzo R Pegasus 39 FuelCell Rebel V3 —	3:57-3:55-3:55-3:53-3:56 83.7-82.6-84.5-82.2-83.2-79.7-83.2-80.3-82.4-80.2-82.2-81.2-83.0-79.1-81.7-78.2
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	ロード	Pegasus 39	
2024/7/19	(金)																								
2024/7/20	(土)	9:32 18:46	Workout Run	休憩 8kmペース走 設定:3分55秒/km	— —	— 17.53	— 141	15:04 1:29:53	— 0:21:38:889	— 1,183	— VO2Max	— 4.5	— 1.9	— 261	— 164	— 116	— 100	— 111	— 晴れ	— 29.4	— —	— 1.2	— ロード	— 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	ロード	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	ロード	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 19:27	Workout Run	大胸筋 ジョグ	— —	— 9.70	— 134	10:02 46:38	— 4:48	— 624	— ペース	— 3.1	— 0.0	— 95	— 173	— 120	— 92	— 96	— 曇り	— 28.1	— —	— 1.5	— ロード	— Cloudmonster	
2024/7/25	(木)	5:18 18:28	Run Run	3km+トリル 8kmペース走 4:00分/km	— —	4.37 13.08	105 146	31:22 1:04:58	7:11 4:58	289 894	リカバリー VO2Max	1.5 4.3	0.0 1.6	21 250	152 161	89 122	25 89	33 93	晴れ 晴れ	27.8 28.5	— —	2.8 0.9	芝生、ロード ロード	Free Run 5.0 FuelCell Rebel V4	
2024/7/26	(金)	5:21 20:26	Run Run	3km+トリル ジョグ	— —	4.47 8.66	112 131	30:44 45:02	6:52 5:12	300 566	リカバリー ペース	1.7 2.7	0.4 0.0	32 72	146 173	93 110	21 84	29 93	晴れ 晴れ	26.9 28.5	— —	1.9 0.9	芝生、ロード ロード	Free Run 5.0 Pegasus 39	
2024/7/27	(土)	6:51 18:18	Run Workout	R200m走3本、H260m走3本 腹筋、背筋	— —	7.61 —	121 —	53:26 13:01	7:01 —	534f —	ペース —	2.4 —	2.3 —	97 —	143 —	92 —	76 —	74 —	晴れ —	28.1 —	— —	2.2 —	芝生、ロード —	Hanzo R —	35.3-35.0-33.9 59.7-59.3-59.2
2024/7/28	(日)	8:26 19:35	Workout Run	上半身 ロングジョグ	— —	— 20.96	— 137	10:03 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	— ロード	— Pegasus Turbo NN	
2024/7/29	(月)	18:42	Run	ジョグ+トリル	—	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、ロード	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、ロード	Hanzo R	3:43-3:43-3:41-3:40-3:40-3:40-3:40-3:41-3:31



日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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
2024/8/16	(金)	6:02	Run	ジョグ	—	12.36	134	1:00:01	4:51	790	ベース	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 R60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	3:40-3:41-3:41-3:38-3:39-3:38-3:36-3:36-3:34-3:27
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	92	晴れ	27.4	—	1.1	芝生、ロード	React Infinity Run Flyknit 4	
2024/8/19	(月)	6:03	Run	モテレート	—	12.44	139	1:00:00	4:49	822	ベース	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 R60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	3:42-3:41-3:41-3:41-3:41
2024/8/21	(水)	6:13	Run	ジョグ	—	11.62	134	1:00:01	5:10	779	ベース	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	ベース	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 R60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	3:39-3:37-3:36-3:34-3:34
2024/8/24	(土)	7:15	Run	トレイルラン	—	9.39	122	1:14:28	7:56	754	ベース	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	テンポ	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 R60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	3:41-3:38-3:38-3:36-3:38-3:31
2024/8/28	(水)	6:03	Run	ジョグ	—	10.70	117	1:00:01	5:36	677	ベース	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	モテレート260mヒル走1本	—	12.88	138	1:00:30	4:42	831	ベース	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 R90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	3:48-3:47, 3:42-3:46, 3:44-3:42
		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	



日時 Date and time		トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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
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 20:08 20:44	Run Run Workout	1km×7本 3:40~3:45秒/km R60秒 帰宅ラン 体幹	— — —	14.54 2.20 —	133 112 —	1:15:29 13:01 12:06	5:11 6:26 —	954 136 —	VO2Max リカバリー —	3.8 1.0 —	2.5 0.0 —	233 15 —	151 171 —	121 86 —	28 68 —	38 20 —	晴れ 雨 —	22.9 24.0 —	— — —	1.3 0.3 —	芝生、ロード ロード	Hanzo R Pegasus 39 —	3:38-3:36-3:36-3:33-3:36-3:34-3:36
2024/9/4	(水)	5:59 21:27	Run Workout	朝ラン 上半身	— —	11.05 —	119 —	1:00:00 5:24	5:26 —	699 —	ペース —	2.6 —	0.0 —	62 —	177 —	104 —	112 —	111 —	晴れ —	22.0 —	— —	1.8 —	ロード	React Infinity Run Flyknit 4 —	
2024/9/5	(木)	6:01	Run	モテレート+260mヒル走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	ロード	Cloudmonster	61.6
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	ロード	FuelCell Rebel V4	3:46-3:49-3:48-3:49-3:48-3:47-3:48
2024/9/7	(土)	6:51 9:20 11:07	Run Walk Run	ジョグ ウォーキング ジョグ	— 7.71 —	4.87 — 6.14	110 — 140	30:48 1:28:13 30:001	6:20 — 4:53	319 — 418	リカバリー — ペース	1.8 — 2.9	0.0 — 0.0	26 — 80	177 — 178	89 — 115	75 — 47	85 — 59	晴れ — 晴れ	24.8 — 29.5	— — —	0.6 — 3.0	芝生、ロード ロード ロード	Free Run 5.0 React Infinity Run Flyknit 4 React Infinity Run Flyknit 4	
2024/9/8	(日)	5:52 11:28 17:25	Run Walk Walk	ロングジョグ 帰宅 ウォーキング	— 2.46 2.51	23.01 — —	126 — —	2:06:39 30:26 30:01	5:30 — —	1,521 — —	ペース — —	3.4 — —	0.0 — —	134 — —	177 — —	102 — —	331 — —	320 — —	雨 — —	24.4 — —	— — —	1.4 — —	峠 Pegasus 39 Pegasus 39		
2024/9/9	(月)	20:26	Run	ジョグ	—	7.02	113	40:00	5:42	436	リカバリー	2.1	0.0	37	173	101	66	66	晴れ	26.0	—	1.0	ロード	Pegasus 39	
2024/9/10	(火)	5:40 21:20	Run Workout	1km×8本 3:40秒/km R60秒 腹筋、背筋	— —	15.34 —	134 —	1:19:19 10:01	5:10 —	1,026 —	VO2Max —	4.1 —	2.9 —	283 —	151 —	122 —	24 —	35 —	晴れ —	24.0 —	— —	2.4 —	芝生、ロード —	Hanzo R —	3:38-3:36-3:35-3:35-3:37-3:34-3:36-3:31
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	106	晴れ	28.2	—	2.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	
2024/9/12	(木)	5:53	Run	モテレート+260mヒル走1本	—	13.50	140	1:03:39	4:43	890	テンポ	3.6	1.3	176	176	120	115	113	晴れ	25.4	—	1.0	ロード	Cloudmonster	
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、ロード	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	リカバリー	2.0	0.0	29	175	95	21	34	晴れ	27.0	—	2.0	芝生、ロード	Free Run 5.0	
2024/9/15	(日)	6:23	Run	120mヒル走5本、260mヒル走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	ロード	FuelCell Rebel V3	24.8-24.7-23.7-23.6-24.7, 55.4-55.5-56.4-55.5-55.3

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	ピッチ 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	
2024/9/16	(月)	13:37	Run	ロングジョグ	—	20.31	149	1:40:26	4:57	1,427	ハード	4.1	0.1	213	176	114	129	122	晴れ	31.1	—	3.4	ロード	Pegasus Turbo NN		
2024/9/17	(火)	18:10	Run	ジョグ	—	5.61	109	34:45	6:11	357	リカバリー	1.9	0.0	27	174	92	76	87	晴れ	27.5	—	0.9	ロード	Free Run 5.0		
2024/9/18	(水)	5:41 21:46	Run Run	1km×5本 3:40秒/km R60秒 帰宅ラン	— —	12.09 4.31	129 113	1:05:54 24:57	5:27 5:47	804 261	VO2Max リカバリー	3.5 1.8	2.6 0.0	203 27	153 174	115 94	26 76	39 82	雨 曇り	26.1 27.3	— —	1.9 2.0	芝生、ロード ロード	Hanzo R Pegasus 39	3:36-3:37-3:36-3:34-3:34	
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	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		
2024/9/20	(金)	2:03	Walk	帰宅	2.04	—	—	26:17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2024/9/21	(土)	7:18 19:57	Run Workout	2km×3本+1km 3:45秒/km R90秒 上半身	— —	15.46 —	129 —	1:24:02 10:32	5:26 —	1,013 —	VO2Max —	3.8 —	2.1 —	211 —	154 —	114 —	27 —	37 —	晴れ —	25.3 —	— —	0.9 —	芝生、ロード —	Hanzo R —	3:43-3:42, 3:39-3:42, 3:39-3:41, 3:39	
2024/9/22	(日)	7:01 20:09	Run Workout	ジョグ 腹筋、背筋	— —	12.05 —	121 —	1:04:11 10:08	5:20 —	771 —	ペース —	2.8 —	0.0 —	73 —	177 —	106 —	101 —	114 —	雨 —	23.8 —	— —	2.1 —	ロード —	React Infinity Run Flyknit 4 —		
2024/9/23	(月)	6:22	Run	ロングジョグ	—	29.03	138	2:15:15	4:39	1,847	テンポ	4.1	0.0	212	177	121	134	142	晴れ	21.3	67	2.0	ロード	Pegasus Turbo NN		
2024/9/24	(火)	6:43 20:53	Walk Workout	通勤 上半身	1.82 —	— —	— —	19:13 10:26	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	
2024/9/25	(水)	5:38 21:00	Run Walk	1km×7本 3:40秒/km R60秒 帰宅	— 1.95	14.44 —	129 —	1:15:37 22:56	5:14 —	948 —	VO2Max —	3.8 —	2.7 —	249 —	150 —	122 —	26 —	38 —	小雨 —	19.8 —	— —	1.8 —	芝生、ロード —	Hanzo R Pegasus 39	3:36-3:35-3:34-3:33-3:31-3:34-3:31	
2024/9/26	(木)	5:55 20:38	Run Workout	ジョグ 腹筋、背筋	— —	11.33 —	118 —	1:00:32 10:03	5:21 —	716 —	ペース —	2.6 —	0.0 —	62 —	175 —	106 —	111 —	121 —	晴れ —	21.4 —	— —	2.0 —	ロード —	Pegasus 40 —		
2024/9/27	(金)	5:42 21:01	Run Workout	モテレート+260mL走1本 上半身	— —	13.98 —	132 —	1:05:29 7:20	4:41 —	878 —	ペース —	3.3 —	0.1 —	121 —	176 —	121 —	119 —	122 —	晴れ —	21.1 —	— —	1.4 —	ロード —	Cloudmonster —	57.8	
2024/9/28	(土)	6:42	Run	2km×5本 3:45秒/km R90秒	—	18.33	133	1:33:37	5:06	1,217	VO2Max	4.3	1.9	258	154	122	33	44	晴れ	24.3	—	2.9	芝生、ロード	Hanzo R	3:43-4:44,3:41-3:43,3:42-3:43,3:42-3:42,3:42-3:37	
2024/9/29	(日)	5:52	Run	スロージョグ	—	19.04	112	1:50:34	5:49	1,263	ペース	3.0	0.0	91	176	98	126	136	晴れ	19.6	—	0.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		
2024/9/30	(月)	18:05	Run	ジョグ	—	5.37	111	31:43	5:55	340	リカバリー	1.9	0.0	27	172	98	78	89	晴れ	24.0	78	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		
2024/10/1	(火)	5:38 21:00 22:07	Run Walk Workout	1km×8本 3:35秒/km R60秒 帰宅 上半身	— 2.25 —	15.67 — —	127 — —	1:21:20 — 7:30	5:11 — —	1,031 — —	VO2Max — —	4.0 — —	2.7 — —	259 — —	151 — —	122 — —	30 — —	42 — —	晴れ — —	21.1 — —	— — —	0.8 — —	芝生、ロード — —	Hanzo R Pegasus 39 —	3:33-3:34-3:33-3:32-3:32-3:32-3:30-3:26	

日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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
2024/10/2	(水)	6:05	Run	ジョグ	—	10.19	109	1:00:42	5:57	641	ベース	2.2	0.0	42	175	95	92	104	晴れ	21.0	—	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	
2024/10/3	(木)	21:27	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2024/10/4	(金)	6:33 19:31	Walk Run	通勤 12kmペース走 設定3:50/km以内	1.76 —	— 20.38	— 137	19:10 1:40:56	— 4:57	— 1,357	— VO2Max	— 4.7	— 1.4	— 297	— 160	— 124	— 116	— 127	— 小雨	— 20.6	— —	— 1.2	— ロード	Pegasus 39 FuelCell Rebel V4	3:46-3:50-3:48-3:50-3:48-3:46-3:44-3:49-3:48-3:45-3:47-3:48
2024/10/5	(土)	8:28	Run	ジョグ	—	7.71	116	45:01	5:50	521	リカバリー	2.3	0.0	45	177	96	96	98	晴れ	20.9	—	3.1	ロード	Free Run 5.0	
2024/10/6	(日)	4:36	Run	ロングジョグ	—	28.55	130	2:17:17	4:48	1,839	ベース	4.0	0.0	184	175	118	124	134	晴れ	16.7	—	2.0	ロード	Pegasus Turbo NN	
2024/10/7	(月)	21:45	Walk	帰宅	1.76	—	—	21:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
2024/10/8	(火)	9:19 17:45	Workout Run	腹筋、背筋 1km×8本 3:35秒/km R60秒	— —	— 18.91	— 125	10:13 1:42:14	— 5:24	— 1,258	— VO2Max	— 4.1	— 3.0	— 281	— 156	— 114	— 114	— 124	— 曇り	— 18.0	— —	— 1.2	— ロード	— FuelCell Rebel V3	3:34-3:33-3:33-3:33-3:33-3:31-3:33-3:25
2024/10/9	(水)	6:01 22:04	Run Walk	ジョグ 帰宅	— 2.04	10.19 —	114 —	1:00:00 24:43	5:53 —	666 —	ベース —	2.4 —	0.0 —	49 —	176 —	96 —	101 —	110 —	晴れ —	19.9 —	— —	2.2 —	ロード —	React Infinity Run Flyknit 4 Pegasus 39	
2024/10/10	(木)	19:55 10:55 21:53	Walk Walk Walk	モテレート280mヒル走1本 通勤 帰宅	— 1.78 4.31	13.83 — —	137 — —	1:03:17 22:37 30:08	4:34 — —	897 — —	ベース — —	3.5 — —	0.2 — —	140 — —	177 — —	123 — —	121 — —	115 — —	晴れ — —	15.5 — —	— — —	1.2 — —	ロード — —	Cloudmonster Pegasus 39 Pegasus 39	58.6
2024/10/11	(金)	5:42 20:38	Run Workout	2km×4本 3:45秒/km R90秒 上半身	— —	15.19 —	117 —	1:19:39 6:40	5:15 —	1,005 —	VO2Max —	4.1 —	1.4 —	215 —	151 —	120 —	28 —	38 —	小雨 —	13.3 —	— —	1.3 —	芝生、ロード —	Hanzo R —	3:42-3:44,3:41-3:40,3:40-3:43,3:38-3:43
2024/10/12	(土)	7:09 9:45	Run Walk	ジョグ 通勤	— 1.85	13.02 —	120 —	1:10:20 22:44	5:24 —	845 —	ベース —	2.8 —	0.0 —	71 —	175 —	106 —	107 —	118 —	晴れ —	13.0 —	— —	2.0 —	ロード —	Pegasus 40 Pegasus 39	
2024/10/13	(日)	6:26	Run	ロングジョグ	—	30.01	138	2:21:04	4:42	2,001	ハード	4.5	0.0	238	176	120	126	130	晴れ	14.5	—	2.7	ロード	Pegasus Turbo NN	
2024/10/14	(月)	17:36	Run	ジョグ	—	5.29	112	30:39	5:48	337	リカバリー	2.0	0.0	29	171	101	22	34	晴れ	20.8	—	0.2	芝生、ロード	Free Run 5.0	
2024/10/15	(火)	5:39	Run	1km×7本 3:35秒/km R60秒	—	14.42	122	1:18:01	5:25	945	VO2Max	3.5	2.5	192	147	119	27	38	曇り	19.6	—	1.5	芝生、ロード	Hanzo R	3:35-3:32-3:32-3:32-3:32-3:31-3:34
2024/10/16	(水)	21:05	Workout	上半身	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2024/10/17	(木)	6:02	Run	モテレート280mヒル走1本	—	13.62	137	1:03:05	4:38	898	ベース	3.6	1.0	160	177	121	116	109	晴れ	19.0	—	2.0	ロード	Cloudmonster	57



日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	ピッチ 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				
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	ロード	VaporFly Next %2	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 19:27	Run Workout	トレッドミル 上半身	— —	5.00 —	128 —	30:11 7:22	6:02 —	387 —	リカバリー —	2.3 —	0.3 —	54 —	177 —	120 —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	トレッドミル —	Pegasus 39 —					
2024/11/6	(水)	19:56	Run	ジョグ	—	8.50	115	47:47	5:37	548	ペース	2.3	0.0	45	171	104	76	79	晴れ	15.2	—	3.0	ロード	Pegasus 40					
2024/11/7	(木)	6:12 20:25	Run Workout	ビルドアップ 腹筋、背筋	— —	12.33 —	127 —	1:00:55 10:02	4:56 —	806 —	ペース —	3.2 —	0.0 —	106 —	176 —	115 —	100 —	111 —	晴れ —	13.1 —	— —	4.2 —	ロード —	Cloudmonster —					
2024/11/8	(金)	6:34 18:15	Run Run	ジョグ 1km×6本 3:35秒/km R60秒+120mビル走	— —	4.76 15.49	114 121	30:01 1:26:35	6:18 5:35	324 1,029	リカバリー VO2Max	2.0 3.5	0.0 2.4	27 192	173 153	91 112	21 120	32 129	晴れ 晴れ	7.1 10.2	— —	3.6 1.9	芝生、ロード ロード	Free Run 5.0 FuelCell Rebel V3	3:33-3:32-3:34-3:30-3:33-3:21				
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	ロード、芝生	Free Run 5.0					
2024/11/10	(日)	7:06 15:50	Run Run	ジョグ 12kmペース走 設定3:50/km以内	— —	4.89 19.73	112 140	30:00 1:35:23	6:08 4:50	324 1,347	リカバリー VO2Max	1.9 5.0	0.0 1.6	26 326	174 166	93 122	22 119	34 131	晴れ 晴れ	13.5 16.0	— —	2.2 2.4	ロード、芝生 ロード、芝生	Free Run 5.0 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 20:18	Run Workout	ジョグ 上半身	— —	4.81 —	109 —	30:01 6:07	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、ロード —	Free Run 5.0 —					
2024/11/12	(火)	6:33 19:55	Run Run	ジョグ モテレート	— —	4.73 14.01	109 134	30:01 1:05:56	6:21 4:42	313 919	リカバリー ペース	1.7 3.4	0.0 0.0	23 122	173 173	91 122	21 84	24 85	晴れ 晴れ	9.9 14.4	— —	3.0 1.9	芝生、ロード ロード	Free Run 5.0 Cloudmonster					
2024/11/13	(水)	19:26	Run	1km×8本 3:35秒/km R60秒+120mビル走	—	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	ロード	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 19:28	Walk Run	通勤 ジョグ	1.72 —	— 5.52	— 109	19:25 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	— ロード	Pegasus 39 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	ロード	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	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
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	ロード	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、ロード	Free Run 5.0					



日時 Date and time			トレーニング																				年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	ピッチ 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
2024/12/6	(金)																								
2024/12/7	(土)	8:10 12:45	Run Workout	朝ラン 筋トレ	— —	7.55 —	114 —	45:00 10:02	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 —	
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 —	
2024/12/9	(月)	7:58	Workout	筋トレ	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2024/12/10	(火)	7:50 16:59 22:18	Run Run Walk	朝ラン ジョグ 通勤	— — 1.78	8.24 9.00 —	117 126 —	46:00 49:28 21:35	5:35 5:30 —	519 595 —	ペース ペース —	2.3 2.8 —	0.0 0.0 —	46 66 —	175 172 —	102 103 —	85 124 —	91 127 —	晴れ 曇り —	6.8 11.3 —	— — —	1.5 2.9 —	ロード ロード —	React Infinity Run Flyknit 4 React Infinity Run Flyknit 4 Pegasus 39	
2024/12/11	(水)	14:03 15:03	Walk Workout	帰宅 筋トレ	1.87 —	— —	— —	22:18 15:03	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	Pegasus 39 —	
2024/12/12	(木)	18:44	Run	ジョグ	—	15.46	134	1:11:22	4:37	965	ペース —	3.6 —	0.0 —	141 —	176 —	122 —	32 —	30 —	雨 —	6.6 —	— —	0.9 —	ロード —	Pegasus Turbo NN —	
2024/12/13	(金)																								
2024/12/14	(土)	9:48 14:02 16:50	Run Workout Run	朝ラン 筋トレ 200mヒル走 7本	— — —	5.35 — 9.00	117 — 120	30:01 10:02 1:00:08	5:36 — 6:41	338 — 592	リカバリー — ペース	2.1 — 2.7	0.0 — 1.1	34 — 79	174 — 161	102 — 89	27 — 150	34 — 153	曇り — 雨	4.2 — 3.6	— — —	3.8 — 1.2	芝生、ロード — ロード	Pegasus 39 — FuelCell Rebel V3	47.9-44.9-45.6-44.6-46.3-47.3-45.7
2024/12/15	(日)	8:47 19:58	Run Workout	トレイルラン 90°形式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	— —	0.38 —	121 —	1:13:12 9:53	8:01 —	741 —	ペース —	2.9 —	0.1 —	76 —	156 —	85 —	461 —	466 —	晴れ —	8.1 —	— —	6.5 —	トレイル —	Pegasus 39 Shield —	
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	90°形式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2024/12/19	(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 —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	トレッドミル —	Pegasus 40 —	
2024/12/20	(金)	6:41 18:15	Run Walk	朝ラン 帰宅	— 2.66	3.25 —	116 —	20:00 30:10	6:09 —	198 —	リカバリー —	1.6 —	0.0 —	20 —	174 —	93 —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	トレッドミル —	Pegasus 40 Pegasus 40	

日時 Date and time			トレーニング																			年間 歩行距離 Yearly walking distance 【km】	年間 走行距離 Yearly 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	ピッチ 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
		19:23	Run	90m×5本,260mヒル走5本	—	9.75	114	1:04:51	6:39	609	ベース	2.7	2.5	107	150	95	143	148	晴れ	7.0	—	2.5	ロード	FuelCell Rebel V3	16.0-15.6-14.9-14.9-14.5 57.6-55.2-54.6-55.6-57.6
2024/12/21	(土)	8:07	Run	ヒルジョグ	—	20.50	135	1:38:16	4:48	1,294	ベース	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	Workout	タタ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		16:26	Run	ジョグ	—	8.70	130	45:00	5:10	566	ベース	3.1	0.0	82	174	110	165	169	雪	6.1	—	4.3	ロード	Pegasus 39 Shield	
		18:25	Walk	通勤	1.79	—	—	20:31	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
2024/12/23	(月)	14:05	Walk	帰宅	2.18	—	—	24:57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		18:59	Run	260mヒル走6本	—	11.00	120	1:10:28	6:24	728	ベース	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	2.69	—	—	18:22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39	
		13:14	Run	ジョグ	—	14.08	126	1:12:07	5:07	887	ベース	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	タタ式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	ヒルアップ 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	タタ式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	ベース	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	タタ式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	ベース	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	タタ式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	ベース	3.9	0.0	169	176	107	161	168	曇り	6.9	—	2.1	ロード,芝生	VaporFly Next %2	
2024/12/30	(月)	7:22	Walk	朝散歩	1.96	—	—	24:17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39
		11:41	Workout	タタ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		16:21	Run	ジョグ	—	13.40	129	1:10:53	5:17	852	ベース	3.2	0.0	96	175	108	119	125	晴れ	8.6	—	2.0	ロード,芝生	Pegasus 39 Shield	
2024/12/31	(火)	7:16	Run	朝ラン	—	4.79	109	30:39	6:24	301	リカバリー	2.0	0.0	25	175	88	99	93	晴れ	8.5	65	5.0	ロード	Free Run 5.0	
		16:09	Run	260mヒル走8本	—	11.27	116	1:15:08	6:40	689	スプリント	2.8	2.8	139	148	98	195	199	雪	6.7	65	4.0	ロード,芝生	FuelCell Rebel V3	55.2-55.8-56.1-56.5-54.9-55.3-55.5-55.9