

日時 Date and time			トレーニング																				月間	月間	年間	年間				
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	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	[km]	[km]	[bpm]	Time	[/km]	[kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	[spm]	[cm]	[m]	[m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	[km]	[km]	[km]	[km]	
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						
		17:18	Run	トレッドミル	—	9.84	126	59:47	6:05	676	ペース	2.4	0.0	55	175	94	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40						
2024/11/20	(水)	6:45	Run	トレッドミル	—	4.99	123	30:01	6:01	357	リカバリー	2.2	0.0	39	178	93	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	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	ロード	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	ロード	React Infinity Run Flyknit 4						
		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	ロード	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	ロード	Cloudmonster	58					
2024/11/23	(土)	7:53	Run	朝ラン	—	5.06	112	30:00	5:56	330	リカバリー	2.0	0.0	28	174	97	34	38	晴れ	10.4	—	3.1	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield						
		16:41	Run	2km×4本 3:40秒/km R60秒	—	14.37	131	1:11:46	5:00	951	VO2Max	4.1	1.5	226	158	122	63	70	晴れ	9.3	—	2.7	芝生、ロード	Hanzo R	3:39-3:38,3:38-3:39,3:40-3:40,3:38-3:38					
2024/11/24	(日)	7:24	Run	朝ラン	—	4.88	106	30:01	6:09	313	リカバリー	1.7	0.0	24	175	92	50	41	晴れ	5.5	70	2.0	芝生、ロード	Free Run 5.0						
		17:13	Run	娘ラン	—	1.02	107	6:32	6:26	68	リカバリー	0.6	0.0	8	174	88	18	15	晴れ	10.0	60	1.0	ロード	Pegasus 39						
2024/11/25	(月)	6:37	Run	ジョグ+260mヒル走	—	10.80	124	52:00	4:49	720	ペース	3.2	0.8	115	178	117	111	111	曇り	5.8	—	2.6	ロード	Cloudmonster	55.3					
		20:51	Workout	腹筋、背筋	—	—	—	10:14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2024/11/26	(火)	6:09	Run	8kmヒルアップ 4分30秒→3分35秒/km +260mヒル走	—	12.21	128	1:05:09	5:20	828	ハード	3.7	1.1	177	157	115	44	51	小雨	11.5	—	1.8	芝生、ロード	Hanzo R	3:56-3:54-3:48-3:44-3:40-3:33 56.9					
2024/11/27	(水)																													
2024/11/28	(木)	6:46	Run	ジョグ	—	5.28	116	33:12	6:18	368	リカバリー	2.1	0.1	36	160	98	64	62	雨	8.1	—	4.7	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield						
2024/11/29	(金)	19:09	Run	2km 1本	—	9.34	122	53:36	5:44	627	予本	2.9	1.9	106	154	108	111	113	曇り	10.1	—	7.0	ロード	FuelCell Rebel V4	3:40-3:55					
2024/11/30	(土)	7:46	Walk	朝散歩	2.44	—	—	29:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						