日時 Date and time			トレーニング																											
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	週間 歩行距離 Weekly walking distance 【km】	週間 走行距離 Weekly running distance 【km】	月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly running distance 【km】
2024/12/1	（日）	8:30	Run	松江城マラソン	—	42.52	154	2:50:05	4:00	2,632	ﾊｰﾄﾞ	5.0	0.4	497	184	135	156	156	曇り	8.7	—	4.9	ﾛｰﾄﾞ	VaporFly Next %2		2.44	80.15		
2024/12/2	（月）																									10.30	17.66		
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	ﾍﾞｰｽ	2.2	0.0	40	174	96	102	103	晴れ	8.5	64	5.0	芝生､ﾛｰﾄﾞ	Free Run 5.0					
		12:45	Workout	筋ﾄﾚ	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/12/8	（日）	11:29	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	10.11	120	1:00:08	5:57	612	ﾍﾞｰｽ	2.3	0.1	46	177	95	—	—	—	—	—	—	ﾄﾚｯﾄﾞﾐﾙ	Pegasus 40					
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/12/16	（月）	19:54	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	13.07	127	1:12:48	5:32	861	ﾍﾞｰｽ	3.0	0.0	82	169	106	170	112	曇り	8.0	—	4.5	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 4					
2024/12/17	（火）																												

日時 Date and time			トレーニング																								週間	週間	月間	月間
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	歩行距離 Weekly walking distance 【km】	走行距離 Weekly running distance 【km】	歩行距離 Monthly walking distance 【km】	走行距離 Monthly running distance 【km】
																													36.19	305.65
2024/12/18	(水)	21:31	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	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/12/19	(木)	17:43	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	9.83	121	1:00:19	6:08	566	ﾍﾞｰｽ	2.3	0.1	41	171	95	—	—	—	—	—	—	ﾄﾚｯﾄﾞﾐﾙ	Pegasus 40		4.45	65.10		
2024/12/20	(金)	6:41	Run	朝ﾗﾝ	—	3.25	116	20:00	6:09	198	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.6	0.0	20	174	93	—	—	—	—	—	—	ﾄﾚｯﾄﾞﾐﾙ	Pegasus 40					
		18:15	Walk	帰宅	2.66	—	—	30:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40					
		19:23	Run	90m×5本、260mﾋﾙ走5本	—	9.75	114	1:04:51	6:39	609	ﾍﾞｰｽ	2.7	2.5	107	150	95	143	148	晴れ	7.0	—	2.5	ﾛｰﾄﾞ	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	ﾐﾄﾞﾙｼﾞｮｸﾞ	—	20.50	135	1:38:16	4:48	1,294	ﾍﾞｰｽ	3.9	0.0	163	178	117	141	146	雨	6.5	94	2.0	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus Turbo NN					
2024/12/22	(日)	11:24	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	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		16:26	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	8.70	130	45:00	5:10	566	ﾍﾞｰｽ	3.1	0.0	82	174	110	165	169	雪	6.1	—	4.3	ﾛｰﾄﾞ	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	ﾍﾞｰｽ	3.1	151.0	151	161	95	216	220	晴れ	8.6	—	4.8	ﾛｰﾄﾞ	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	ｼﾞｮｸﾞ	—	14.08	126	1:12:07	5:07	887	ﾍﾞｰｽ	3.3	0.0	105	176	111	147	155	晴れ	10.4	—	3.9	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 4					
		18:39	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	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2024/12/25	(水)	18:34	Run	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ 100m流し3本	—	17.14	138	1:24:11	4:55	1,116	ﾊｰﾄﾞ	5.0	2.1	297	176	115	124	127	曇り	9.9	—	1.8	ﾛｰﾄﾞ	FuelCell Rebel V4	5:30→3:43/km				
2024/12/26	(木)	7:48	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	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		18:54	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	11.69	121	1:02:30	5:21	720	ﾍﾞｰｽ	2.9	0.0	73	174	107	50	52	晴れ	9.1	—	4.9	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 4					
2024/12/27	(金)	7:11	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	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			15.83	103.48		
		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	ｼﾞｮｸﾞ	—	12.10	130	1:02:43	5:11	771	ﾍﾞｰｽ	3.2	0.0	98	173	112	235	241	晴れ	5.9	—	5.4	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 40					
2024/12/28	(土)	7:50	Walk	朝散歩	1.95	—	—	24:09	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39					
		11:52	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	—	—	—	9:57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		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、ﾛｰﾄﾞ	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	ﾛﾝｸﾞｼﾞｮｸﾞ	—	25.34	125	2:13:25	5:16	1,642	ﾍﾞｰｽ	3.9	0.0	169	176	107	161	168	曇り	6.9	—	2.1	ﾛｰﾄﾞ、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	—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		16:21	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	13.40	129	1:10:53	5:17	852	ﾍﾞｰｽ	3.2	0.0	96	175	108	119	125	晴れ				ﾛｰﾄﾞ、芝生	Pegasus 39 Shield		1.96	29.46		
2024/12/31	(火)	7:16	Run	朝ﾗﾝ	—	4.79	109	30:39	6:24	301	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.0	0.0	25	175	88	99	93	晴れ				ﾛｰﾄﾞ	Free Run 5.0					

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】	月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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				
		16:09	Run	260mヒル走8本	—	11.27	116	1:15:08	6:40	689	ｽﾌﾟﾘﾝﾄ	2.8	2.8	139	148	98	195	199	雪				ﾛｰﾄﾞ、芝生	FuelCell Rebel V3	55.2-55.8-56.1-56.5-54.9-55.3-55.5-55.9				