

日時 Date and time			トレーニング																				週間 歩行距離	週間 走行距離							
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	週間 歩行距離 Weekly walking distance 【km】	週間 走行距離 Weekly running distance 【km】				
2024/12/30	(月)	7:22	Walk	朝散歩	1.96	—	—	24:17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39		12.72	115.52			
		11:41	Workout	タタ式HIT(ハービンジョグ等) 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		12.72	115.52				
		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						
2025/1/1	(水)	7:18	Run	朝ラン	—	5.68	121	33:47	5:57	369	リカバリー	2.2	0.0	39	175	96	86	92	曇り	5.9	—	4.3	ロード	Pegasus 40		12.72	115.52				
		11:45	Workout	タタ式HIT(ハービンジョグ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		16:24	Run	ジョグ	—	12.98	123	1:09:29	5:21	836	ベース	3.1	0.0	92	176	106	135	144	小雨	9.4	—	3.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
2025/1/2	(木)	7:03	Walk	朝散歩	1.97	—	—	24:38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ロード	Pegasus 39		12.72	115.52		
		16:04	Run	10kmペース走 4分00秒/km	—	18.22	135	1:34:27	5:11	1,168	ハード	4.6	1.6	257	163	116	82	90	晴れ	9.7	—	4.1	芝生、ロード	Hanzo R	3:59-3:59-3:58-3:55-3:56-3:55-3:56-3:58-3:58-3:56						
2025/1/3	(金)	7:28	Walk	朝散歩	1.95	—	—	24:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39		12.72	115.52		
		8:45	Walk	通勤	1.92	—	—	19:48	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40					
		17:39	Run	トレッドミル	—	9.81	126	1:00:46	6:11	620	ベース	2.5	0.0	53	173	94	—	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40					
2025/1/4	(土)	7:23	Walk	朝散歩	1.12	—	—	15:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40		12.72	115.52		
		17:20	Walk	帰宅	1.84	—	—	23:09	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40					
		18:24	Run	ファルトレク(R90m+R90m+120mヒル走)×3セット	—	12.12	124	1:06:01	5:27	765	ベース	3.1	1.2	107	175	104	223	222	晴れ	6.6	—	5.1	ロード	Pegasus 40							
2025/1/5	(日)	7:23	Walk	朝散歩	1.96	—	—	25:49	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39		12.72	115.52		
		11:39	Workout	タタ式HIT(ハービンジョグ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		17:05	Run	ロングジョグ	—	27.25	126	2:18:18	5:05	1,756	ベース	4.1	0.0	198	176	111	161	163	曇り	7.5	64	2.0	ロード	Pegasus Turbo NN							