

Date and time		トレーニング																				週間 歩行距離	週間 走行距離				
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	週間 歩行距離 【km】	週間 走行距離 【km】	
(月)	7:46	Run	朝ラン	—	5.34	121	30:50	5.46	342	リカバリー	2.2	0.0	40	176	98	89	89	小雨	3.0	91	3.0	ロード	Pegasus 39 Shield		7.52	89.98	
	12:52	Workout	タバタ式HIIT(ハートビートアップ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
	16:51	Run	ロングジョグ	—	27.44	125	2:20:56	5.08	1,749	ペース	4.0	0.0	185	177	110	167	172	小雨	4.5	86	3.0	ロード	Pegasus Turbo NN				
(火)	19:14	Walk	帰宅	2.55	—	—	28:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield				
	20:07	Run	ジョグ	—	7.74	123	43:36	5.38	495	リカバリー	2.4	0.0	55	173	102	132	138	曇り	6.4	—	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
(水)	7:05	Workout	タバタ式HIIT(ハートビートアップ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
	18:49	Run	帰宅ラン	—	4.40	115	27:48	6.19	281	リカバリー	2.0	0.0	28	170	87	89	87	雪	2.3	—	4.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
(木)	7:34	Walk	通勤	1.87	—	—	19:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof				
(金)	9:57	Run	朝ラン	—	6.03	122	35:14	5.51	394	リカバリー	2.3	1.0	61	175	97	96	93	晴れ	4.1	—	1.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
	19:06	Run	260mヒル走8本	—	10.65	111	1:15:50	7.07	650	ペース	2.6	2.4	120	149	92	200	210	曇り	3.8	—	1.8	ロード	FuelCell Rebel V3	58.2-58.0-57.9-56.4-56.4-56.4-55.8			
(土)	7:45	Run	朝ラン	—	6.46	135	39:08	6.04	451	ペース	2.5	0.0	58	175	94	97	94	晴れ	0.7	—	3.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
	17:53	Run	トレッドミル	—	7.32	121	45:02	6.09	419	リカバリー	2.0	0.0	30	173	94	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	React Infinity Run Flyknit 4			
(日)	7:13	Walk	朝散歩	1.10	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4				
	8:52	Walk	帰宅	2.00	—	—	24:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4				
	9:46	Run	8kmペース走 3.50/km	—	14.60	136	1:11:33	4.54	916	テンポ	4.1	0.5	209	170	118	106	113	晴れ	7.5	63	3.0	芝生、ロード	Hanzo R	3:47-3:51-3:51-3:52-3:49-3:49-3:48-3:48			