

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 【km】	週間 走行距離 【km】		
2025/1/6	(月)	19:05	Run	ジョグ	—	7.27	125	40:19	5:33	465	ベース	2.5	0.0	53	171	105	138	136	小雨	8.3	—	3.0	ロード	Pegasus 39 Shield					
2025/1/7	(火)	7:51	Workout	タラタ式HIT(ハートビートジャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		19:37	Run	260mビル走8本	—	10.45	123	1:10:47	6:47	696	ベース	3.0	2.6	148	150	95	251	250	雪	5.4	—	7.4	ロード	FuelCell Rebel V3	58.3-57.6-57.4-56.5-57.6-58.9-58.3-59.5				
2025/1/8	(水)	7:42	Workout	タラタ式HIT(ハートビートジャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2025/1/9	(木)	6:43	Workout	タラタ式HIT(ハートビートジャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		19:23	Run	ジョグ	—	12.14	127	1:04:56	5:21	771	ベース	3.1	0.6	99	172	108	307	304	小雪	0.6	—	8.1	ロード	Pegasus 40		0.00	76.89		
2025/1/10	(金)	11:45	Workout	タラタ式HIT(ハートビートジャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		16:24	Run	450mビル走 5本	—	11.20	119	1:09:01	6:10	711	ベース	3.1	2.3	138	154	102	216	223	小雪	3.6	—	1.0	ロード	Pegasus Turbo NN	1:48.5-1:50.1-1:48.5-1:47.2-1:47.5				
2025/1/11	(土)	8:52	Run	朝ラン	—	5.38	123	30:38	5:42	345	リカバリー	2.2	0.0	41	174	100	95	95	晴れ	1.9	—	2.3	ロード	Pegasus 39 Shield					
		16:33	Run	ジョグ	—	8.75	122	47:05	5:23	541	ベース	2.6	20.0	64	175	106	98	102	曇り	5.2	—	1.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
2025/1/12	(日)	7:42	Run	朝ラン	—	5.32	122	31:29	5:55	347	リカバリー	2.2	0.0	40	175	96	96	96	雪	1.0	99	3.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
		11:47	Workout	タラタ式HIT(ハートビートジャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		17:18	Run	10kmペース走 4分00秒/km	—	16.38	121	1:24:48	5:11	924	テンポ	3.4	0.0	123	163	118	67	73	晴れ	3.0	69	4.0	芝生、ロード	Hanzo R	3:53-3:59-3:57-3:54-3:54-3:54-3:53-3:53-3:48				