

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	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	【km】	【km】		
2025/1/20	(月)	7:02 19:45	Run Run	朝ラン ジョグ	— —	5.04 7.25	113 123	30:39 40:36	6:05 5:36	317 463	リカバリー リカバリー	2.0 2.4	0.0 0.0	31 51	175 173	94 103	75 132	82 129	曇り 小雨	5.1 3.4	— —	3.1 1.9	ロード ロード	Pegasus 39 Shield Pegasus 39 Shield					
2025/1/21	(火)	7:40 19:33	Workout Run	カマメ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット 260mヒル走10本	— —	— 11.75	— 107	9:54 1:25:01	— 7:14	— 719	— ペース	— 2.7	— 2.2	— 112	— 142	— 94	— 233	— 235	— 雪	— 5.8	— —	— 0.8	— ロード	— FuelCell Rebel V3					
2025/1/22	(水)	7:30 19:50	Workout Run	カマメ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット 帰宅ラン+ジョグ	— —	— 13.38	— 126	9:54 1:13:14	— 5:28	— 846	— ペース	— 3.0	— 0.0	— 86	— 169	— 107	— 172	— 114	— 曇り	— 5.1	— —	— 2.5	— ロード	— Pegasus 40					
2025/1/23	(木)	6:57 16:18 18:44	Run Walk Run	朝ラン 帰宅 12kmビルドアップ	— 1.84 —	5.06 — 15.18	114 — 139	31:35 22:01 1:11:24	6:15 — 4:42	324 — 959	リカバリー — ペース	2.0 — 4.2	0.0 — 0.0	29 — 213	175 — 178	91 — 119	74 — 30	81 — 31	晴れ — 晴れ	4.9 — 6.8	— — —	— — 0.4	— — ロード	React Infinity Run Flyknit 4 Pegasus 39 FuelCell Rebel V4			1.84	112.76	5:19/km→3:46/km
2025/1/24	(金)	6:55 19:47	Run Run	朝ラン 帰宅ラン+ジョグ	— —	5.04 9.10	114 123	31:15 51:49	6:12 5:42	318 571	リカバリー ペース	2.0 2.4	0.0 0.0	29 54	175 166	92 102	79 157	83 103	晴れ 雨	0.7 6.5	— —	2.0 1.0	ロード ロード	React Infinity Run Flyknit 4 Pegasus 40					
2025/1/25	(土)	8:00 17:50	Run Run	ジョグ R200×10本+HIT	— —	5.07 11.41	114 114	30:01 1:16:21	5:55 6:42	311 663	リカバリー 無酸素能力	2.0 2.5	0.0 3.3	30 177	176 149	96 93	29 164	33 166	晴れ 晴れ	5.9 6.5	— —	3.2 1.8	芝生、ロード ロード	Free Run 5.0 FuelCell Rebel V3					34.0-32.4-31.7-31.6-31.6-32.3-31.5-31.8-31.7-32.7
2025/1/26	(日)	17:48	Run	ロングジョグ	—	24.48	125	2:08:46	5:16	1,521	ペース	3.6	0.0	149	174	109	115	113	雨	6.6	—	1.5	ロード	Pegasus Turbo NN					