

日時 Date and time			トレーニング																			週間	週間						
日	曜日	スタート	種類	内容	歩行距離	走行距離	心拍数	時間	平均ペース	消費カロリー	効果	有酸素	無酸素	運動負荷	ヒッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天気	温度	湿度	風速	場所	シューズ	メモ	歩行距離	走行距離		
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance	running distance	Heart rate	Time	Average pace	Calories burned	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch	Slide	Altitude climbed	Cumulative descent altitude	Weather	Temperature	Humidity	Wind Speed	Place	Shoes	Memo	Weekly walking distance	Weekly running distance		
					[km]	[km]	[bpm]		[/km]	[kcal]					[spm]	[cm]	[m]	[m]		[°C]	[%]	[m/s]				[km]	[km]		
2025/1/27	(月)																												
2025/1/28	(火)	6:20 21:59	Run Workout	朝ラン 外々式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	— —	7.30 —	113 —	47:07.00 9:52	0.26875 —	469 —	リハビリ —	2.2 —	0.3 —	45 —	154 —	98 —	33 —	29 —	晴れ —	2.7 —	— —	1.4 —	皇居 —	Cloud waterproof —					
2025/1/29	(水)	7:49	Walk	通勤	1.72	—	—	20:21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39					
2025/1/30	(木)	20:33	Run	ジョグ	—	12.58	139	1:00:28	4:48	803	ペース —	3.5 —	0.0 —	134 —	175 —	118 —	138 —	145 —	曇り —	5.9 —	— —	5.2 —	ロード —	Cloudmonster		1.72	74.06		
2025/1/31	(金)	17:01	Run	帰宅ランジョグ	—	11.71	127	1:02:36	5:21	733	ペース —	2.9 —	0.0 —	79 —	172 —	107 —	232 —	190 —	晴れ —	8.1 —	— —	2.3 —	ロード —	Pegasus 40					
2025/2/1	(土)	7:29 16:18	Run Run	朝ラン 1km×5本 3:40秒/km R60秒	— —	5.16 12.30	121 124	30:00:00 1:12:31	5:49 5:54	334 795	リハビリ ランボ	2.2 3.4	0.0 2.0	38 154	175 141	98 115	81 53	81 62	晴れ 雨	1.0 5.5	77 87	1.0 1.0	ロード 芝生,ロード	React Infinity Run Flyknit 4 Hanzo R	3:39-3:39-3:40-3:40-3:40				
2025/2/2	(日)	9:04	Run	ロングジョグ	—	25.01	129	2:13:26	5:20	1,638	ペース —	3.8 —	0.0 —	172 —	177 —	105 —	174 —	162 —	晴れ —	7.0 —	88 —	1.0 —	ロード —	React Infinity Run Flyknit 4					