

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】		
2025/2/10	(月)	7:10 20:15	Workout Run	カタ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 30回×1セット ジョグ	— —	— 9.77	— 141	14:53 45:40	— 4:41	— 622	— ペース	— 3.5	— 0.0	— 127	— 175	— 122	— 83	— 83	— 雨	— 4.4	— —	— 5.9	— ロード	— Cloudmonster					
2025/2/11	(火)	7:57 17:07	Run Run	朝ラン 130mヒル走 8本	— —	5.10 9.12	119 116	30:00 1:03:50	5:53 7:00	326 572	リカバリー スプリント	2.2 2.5	0.0 2.8	35 124	174 142	98 94	77 143	81 148	曇り 曇り	4.9 2.7	— —	2.3 0.4	ロード ロード	React Infinity Run Flyknit 4 Hanzo R	23.3-22.7-22.8-22.6-22.7-22.8-22.4-23.2				
2025/2/12	(水)	7:04 20:20	Run Run	朝ラン ジョグ	— —	3.39 9.45	114 136	21:06 46:30	6:14 4:55	217 605	リカバリー ペース	1.6 3.2	0.0 0.0	22 99	175 174	92 116	26 125	31 124	曇り 雨	0.4 11.6	— —	2.4 6.6	芝生、ロード ロード	Free Run 5.0 Pegasus 39 Shield					
2025/2/13	(木)	18:43	Run	13kmヒルアップ走 5:15→3:40/km	—	16.05	140	1:15:23	4:42	1,023	ランボ	4.5	0.0	228	177	120	38	35	晴れ	4.5	—	2.5	ロード	FuelCell Rebel V4	5:15-5:00-4:50-4:39-4:31-4:23-4:16-4:09-4:02-3:57-3:54-3:49-3:40	1.71	104.74		
2025/2/14	(金)	17:02 20:12	Walk Run	通勤 ジョグ	1.71 —	— 8.26	— 126	19:21 45:01	— 5:27	— 530	— ペース	— 2.6	— 0.0	— 53	— 173	— 106	— 92	— 94	— 曇り	— 2.5	— —	— 2.6	— ロード	React Infinity Run Flyknit 4 React Infinity Run Flyknit 4					
2025/2/15	(土)	7:25 17:19	Run Run	朝ラン 1km×6本 3:40→3:45秒/km R60秒	— —	3.22 12.08	111 128	20:01 1:11:41	6:12 5:56	204 799	リカバリー ハード	1.6 3.8	0.0 2.7	21 222	174 138	92 115	24 57	29 67	晴れ 晴れ	-0.4 8.1	— —	3.5 0.5	芝生、ロード 芝生、ロード	Free Run 5.0 Hanzo R	3:44-3:44-3:42-3:41-3:43-3:46				
2025/2/16	(日)	7:17 15:49	Run Run	朝ラン ロングジョグ	— —	3.23 25.07	112 141	20:01 2:00:01	6:12 4:47	205 1,574	リカバリー ペース	1.5 4.0	0.0 0.0	20 192	174 178	92 116	24 183	30 188	晴れ 晴れ	3.5 10.0	87 66	2.0 4.0	芝生、ロード ロード	Free Run 5.0 Pegasus Turbo NN					