

| 日時 Date and time |                   |                          | トレーニング             |  |                                     |                                     |                            |                |                                   |  |              |                |                  |                       |                       |                       |                                   |   |               |                           |                       | 週間<br>歩行距離                   | 週間<br>走行距離  |                   |                        |  |                    |   |
|------------------|-------------------|--------------------------|--------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|----------------|-----------------------------------|--|--------------|----------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|---|---------------|---------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------|-------------------|------------------------|--|--------------------|---|
| 日<br>Day         | 曜日<br>Day of week | スタート<br>時間<br>Start time | 種類<br>Type         | 内容<br>Content  | 歩行距離<br>walking<br>distance<br>【km】 | 走行距離<br>running<br>distance<br>【km】 | 心拍数<br>Heart rate<br>【bpm】 | 時間<br>Time     | 平均ペース<br>Average<br>pace<br>【/km】 | 消費カロリー<br>Calories<br>burned<br>【kcal】 | 効果<br>Effect | 有酸素<br>aerobic | 無酸素<br>anaerobic | 運動負荷<br>exercise load | ヒッチ<br>Pitch<br>【spm】 | スライド<br>Slide<br>【cm】 | 累計上昇高度<br>Altitude climbed<br>【m】 | 累計下降高度<br>Cumulative<br>descent altitude<br>【m】 | 天候<br>Weather | 温度<br>Temperature<br>【°C】 | 湿度<br>Humidity<br>【%】 | 風速<br>Wind<br>Speed<br>【m/s】 | 場所<br>Place | シューズ<br>Shoes     | メモ<br>Memo             | 週間<br>歩行距離<br>【km】   | 週間<br>走行距離<br>【km】 |   |
| 2025/2/17        | (月)               | 17:41                    | Workout            | カタ式HIT(バーピージャンプ等)<br>20秒×R10秒 30回×1セット                 | —                                   | —                                   | —                          | 14:54          | —                                 | —                                      | —            | —              | —                | —                     | —                     | —                     | —                                 | —   | —             | —                         | —                     | —                            | —           | —                 | —                      | —  | —                  | — |
| 2025/2/18        | (火)               | 18:48                    | Run                | 130mヒル走 13本  | —                                   | 10.01                               | 118                        | 1:10:33        | 7.03                              | 618                                    | スプリント        | 2.7            | 2.9              | 143                   | 144                   | 95                    | 116                               | 115   | 雪             | —                         | —                     | —                            | —           | ドット               | Hanzo R                | 21.2-21.7-22.1-22.6-22.5-21.7-22.4-22.3-21.7-22.4-22.5-22.3-22.9 | —                  | — |
| 2025/2/19        | (水)               | 8:08<br>21:26            | Workout<br>Workout | 通勤<br><br>カタ式HIT(バーピージャンプ等)<br>20秒×R10秒 30回×1セット       | 1.85<br>—                           | —<br>—                              | —<br>—                     | —<br>14:54     | 19:58<br>—                        | —<br>—                                 | —<br>—       | —<br>—         | —<br>—           | —<br>—                | —<br>—                | —<br>—                | —<br>—                            | —<br>—  | —<br>—        | —<br>—                    | —<br>—                | —<br>—                       | —<br>—      | —<br>—            | Pegasus 39 Shield<br>— | —  | —                  |   |
| 2025/2/20        | (木)               | 6:39                     | Walk               | 通勤   | 1.86                                | —                                   | —                          | —              | 17:21                             | —                                      | —            | —              | —                | —                     | —                     | —                     | —                                 | —   | —             | —                         | —                     | —                            | —           | Pegasus 39 Shield | —                      | —  |                    |   |
| 2025/2/21        | (金)               |                          |                    |  |                                     |                                     |                            |                |                                   |  |              |                |                  |                       |                       |                       |                                   |   |               |                           |                       |                              |             |                   |                        |  |                    |   |
| 2025/2/22        | (土)               |                          |                    |  |                                     |                                     |                            |                |                                   |  |              |                |                  |                       |                       |                       |                                   |   |               |                           |                       |                              |             |                   |                        |  |                    |   |
| 2025/2/23        | (日)               | 15:09<br>17:24           | Workout<br>Run     | カタ式HIT(バーピージャンプ等)<br>20秒×R10秒 30回×1セット<br><br>ジョグ+WS1本 | —<br>—                              | —<br>9.31                           | —<br>130                   | 14:53<br>49:35 | —<br>5:19                         | —<br>611                               | —<br>ペース     | —<br>3.1       | —<br>0.2         | —<br>89               | —<br>172              | —<br>109              | —<br>164                          | —<br>169  | —<br>曇り       | —<br>—                    | —<br>—                | —<br>—                       | —<br>—      | —<br>ドット          | —<br>Pegasus 40        | —  | —                  |   |
|                  |                   |                          |                    |  |                                     |                                     |                            |                |                                   |  |              |                |                  |                       |                       |                       |                                   |   |               |                           |                       |                              |             |                   | 3.71                   | 19.32  |                    |   |