

日時 Date and time		トレーニング																				週間	週間						
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 anoxic	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 [°C]	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 Weekly walking distance [km]	週間走行距離 Weekly running distance [km]		
2025/2/3	(月)	22:11	Workout	カタ式HIT(ハービージャンプ等) 20秒×R10秒 25回×1セット	—	—	—	12:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2025/2/4	(火)	20:51	Workout	カタ式HIT(ハービージャンプ等) 20秒×R10秒 30回×1セット	—	—	—	14:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2025/2/5	(水)																												
2025/2/6	(木)	20:37	Run	ジョグ	—	11.00	123	1:00:20	5:29	703	ベース	2.8	0.0	73	172	106	199	197	雪				ロード	React Infinity Run Flyknit 4		0.00	21.11		
2025/2/7	(金)	14:21	Workout	カタ式HIT(ハービージャンプ等) 20秒×R10秒 30回×1セット	—	—	—	14:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2025/2/8	(土)	15:36	Workout	カタ式HIT(ハービージャンプ等) 20秒×R10秒 30回×1セット	—	—	—	14:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2025/2/9	(日)	17:02	Run	ジョグ+WS3本	—	10.11	128	56:28	5:35	657	ベース	3.2	1.7	118	167	107	109	115	雪				ロード	Pegasus 39 Shield					