

日時 Date and time		トレーニング																				月間	月間	年間	年間						
日	曜日	スタート時間	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	ピッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	メモ	歩行距離	走行距離	歩行距離	走行距離		
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace ["/km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]	Yearly walking distance [km]	Yearly running distance [km]		
2025/1/1	(水)	7:18	Run	朝ラン	—	5.68	121	33:47	5:57	369	リカバリー	2.2	0.0	39	175	96	86	92	曇り	5.9	—	4.3	ロード	Pegasus 40							
		11:45	Workout	ﾀﾞﾊﾞﾀﾞ式HIT(ﾊﾞｰﾋﾞﾝｼﾞﾝｸﾞ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		16:24	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	12.98	123	1:09:29	5:21	836	ペース	3.1	0.0	92	176	106	135	144	小雨	9.4	—	3.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
2025/1/2	(木)	7:03	Walk	朝散歩	1.97	—	—	24:38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		16:04	Run	10kmペース走 4分00秒/km	—	18.22	135	1:34:27	5:11	1,168	ﾊｰﾄﾞ	4.6	1.6	257	163	116	82	90	晴れ	9.7	—	4.1	芝生、ロード	Hanzo R	3:59-3:59-3:58-3:55-3:56-3:56-3:58-3:58-3:56						
2025/1/3	(金)	7:28	Walk	朝散歩	1.95	—	—	24:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		8:45	Walk	通勤	1.92	—	—	19:48	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		17:39	Run	トレッドミル	—	9.81	126	1:00:46	6:11	620	ペース	2.5	0.0	53	173	94	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40						
2025/1/4	(土)	7:23	Walk	朝散歩	1.12	—	—	15:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		17:20	Walk	帰宅	1.84	—	—	23:09	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		18:24	Run	ﾌﾞﾙﾄﾞﾚｲ(R80m+R90m+120mﾋﾙ走)×3セット	—	12.12	124	1:06:01	5:27	765	ペース	3.1	1.2	107	175	104	223	222	晴れ	6.6	—	5.1	ロード	Pegasus 40							
2025/1/5	(日)	7:23	Walk	朝散歩	1.96	—	—	25:49	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		11:39	Workout	ﾀﾞﾊﾞﾀﾞ式HIT(ﾊﾞｰﾋﾞﾝｼﾞﾝｸﾞ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		17:05	Run	ロングｼﾞｮｸﾞ	—	27.25	126	2:18:18	5:05	1,796	ペース	4.1	0.0	198	176	111	161	163	曇り	7.5	64	2.0	ロード	Pegasus Turbo NN							
2025/1/6	(月)	19:05	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	7.27	125	40:19	5:33	465	ペース	2.5	0.0	53	171	105	138	136	小雨	8.3	—	3.0	ロード	Pegasus 39 Shield							
2025/1/7	(火)	7:51	Workout	ﾀﾞﾊﾞﾀﾞ式HIT(ﾊﾞｰﾋﾞﾝｼﾞﾝｸﾞ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		19:37	Run	260mﾋﾙ走8本	—	10.45	123	1:10:47	6:47	696	ペース	3.0	2.6	148	150	95	251	250	曇	5.4	—	7.4	ロード	FuelCell Rebel V3	58.3-57.6-57.4-56.5-57.6-58.9-58.3-59.5						
2025/1/8	(水)	7:42	Workout	ﾀﾞﾊﾞﾀﾞ式HIT(ﾊﾞｰﾋﾞﾝｼﾞﾝｸﾞ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2025/1/9	(木)	6:43	Workout	ﾀﾞﾊﾞﾀﾞ式HIT(ﾊﾞｰﾋﾞﾝｼﾞﾝｸﾞ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		19:23	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	12.14	127	1:04:56	5:21	771	ペース	3.1	0.6	99	172	108	307	304	小雪	0.6	—	8.1	ロード	Pegasus 40							
2025/1/10	(金)	11:45	Workout	ﾀﾞﾊﾞﾀﾞ式HIT(ﾊﾞｰﾋﾞﾝｼﾞﾝｸﾞ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		16:24	Run	450mﾋﾙ走 5本	—	11.20	119	1:09:01	6:10	711	ペース	3.1	2.3	138	164	102	216	223	小雪	3.6	—	1.0	ロード	Pegasus Turbo NN	1:48.5-1:50.1-1:48.5-1:47.2-1:47.5						
2025/1/11	(土)	8:52	Run	朝ラン	—	5.38	123	30:38	5:42	345	リカバリー	2.2	0.0	41	174	100	95	95	晴れ	1.9	—	2.3	ロード	Pegasus 39 Shield							
		16:33	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	8.75	122	47:05	5:23	541	ペース	2.6	20.0	64	175	106	98	102	曇り	5.2	—	1.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
2025/1/12	(日)	7:42	Run	朝ラン	—	5.32	122	31:29	5:55	347	リカバリー	2.2	0.0	40	175	96	96	96	曇	1.0	99	3.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
		11:47	Workout	ﾀﾞﾊﾞﾀﾞ式HIT(ﾊﾞｰﾋﾞﾝｼﾞﾝｸﾞ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							

日時 Date and time			トレーニング																				月間	月間	年間	年間					
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	ピッチ	スライド	累計上昇高度	累計下降高度	天候	温度	湿度	風速	場所	シューズ	メモ	歩行距離	走行距離	歩行距離	走行距離		
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace [min/km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch [spm]	Slide [cm]	Altitude climbed [m]	Cumulative descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]	Yearly walking distance [km]	Yearly running distance [km]		
		17:18	Run	10kmペース走 4分00秒/km	—	16.38	121	1:24:48	5:11	924	ラン	3.4	0.0	123	163	118	67	73	晴れ	3.0	69	4.0	芝生、ロード	Hanzo R	3.53-3.59-3.57-3.54-3.54-3.54-3.53-3.53-3.53-3.48						
2025/1/13	(月)	7:46	Run	朝ラン	—	5.34	121	30:50	5:46	342	リカバリー	2.2	0.0	40	176	98	89	89	小雨	3.0	91	3.0	ロード	Pegasus 39 Shield							
		12:52	Workout	タバタ式HIT(ハートビート等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		16:51	Run	ロングジョグ	—	27.44	125	2:20:56	5:08	1,749	ペース	4.0	0.0	185	177	110	167	172	小雨	4.5	86	3.0	ロード	Pegasus Turbo NN							
2025/1/14	(火)	19:14	Walk	帰宅	2.55	—	—	28:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield							
		20:07	Run	ジョグ	—	7.74	123	43:36	5:38	495	リカバリー	2.4	0.0	55	173	102	132	138	曇り	6.4	—	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
2025/1/15	(水)	7:05	Workout	タバタ式HIT(ハートビート等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		18:49	Run	帰宅ラン	—	4.40	115	27:48	6:19	281	リカバリー	2.0	0.0	28	170	87	89	87	雪	2.3	—	4.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
2025/1/16	(木)	7:34	Walk	通勤	1.87	—	—	19:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		21.84	397.28	60.47	758.02		
2025/1/17	(金)	9:57	Run	朝ラン	—	6.03	122	35:14	5:51	394	リカバリー	2.3	1.0	61	175	97	96	93	晴れ	4.1	—	1.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
		19:06	Run	260mヒル走8本	—	10.65	111	1:15:50	7:07	650	ペース	2.6	2.4	120	149	92	200	210	曇り	3.8	—	1.8	ロード	FuelCell Rebel V3	58.2-58.0-57.9-56.4-56.4-56.1-56.4-55.8						
2025/1/18	(土)	7:45	Run	朝ラン	—	6.46	135	39:08	6:04	451	ペース	2.5	0.0	58	175	94	97	94	晴れ	0.7	—	3.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
		17:53	Run	トレッドミル	—	7.32	121	45:02	6:09	419	リカバリー	2.0	0.0	30	173	94	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	React Infinity Run Flyknit 4						
2025/1/19	(日)	7:13	Walk	朝散歩	1.10	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4							
		8:52	Walk	帰宅	2.00	—	—	24:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4							
		9:46	Run	8kmペース走 3:50/km	—	14.60	136	1:11:33	4:54	916	ラン	4.1	0.5	209	170	118	106	113	晴れ	7.5	63	3.0	芝生、ロード	Hanzo R	3.47-3.51-3.51-3.52-3.49-3.49-3.48-3.48						
2025/1/20	(月)	7:02	Run	朝ラン	—	5.04	113	30:39	6:05	317	リカバリー	2.0	0.0	31	175	94	75	82	曇り	5.1	—	3.1	ロード	Pegasus 39 Shield							
		19:45	Run	ジョグ	—	7.25	123	40:36	5:36	463	リカバリー	2.4	0.0	51	173	103	132	129	小雨	3.4	—	1.9	ロード	Pegasus 39 Shield							
2025/1/21	(火)	7:40	Workout	タバタ式HIT(ハートビート等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		19:33	Run	260mヒル走10本	—	11.75	107	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	58.5-58.6-56.8-57.7-57.0-58.3-58.3-57.5-57.8-57.3						
2025/1/22	(水)	7:30	Workout	タバタ式HIT(ハートビート等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
		19:50	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	13.38	126	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	Run	朝ラン	—	5.06	114	31:35	6:15	324	リカバリー	2.0	0.0	29	175	91	74	81	晴れ	4.9	—	3.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							
		16:18	Walk	帰宅	1.84	—	—	22:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39							
		18:44	Run	12kmヒルアップ	—	15.18	139	1:11:24	4:42	959	ペース	4.2	0.0	213	178	119	30	31	晴れ	6.8	—	0.4	ロード	FuelCell Rebel V4	5.19/km-3.46/km						
2025/1/24	(金)	6:55	Run	朝ラン	—	5.04	114	31:15	6:12	318	リカバリー	2.0	0.0	29	175	92	79	83	晴れ	0.7	—	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4							

日時 Date and time		トレーニング																					月間	月間	年間	年間			
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 anaerobic	運動負荷 exercise load	ヒッチ 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	歩行距離 Monthly walking distance [km]	走行距離 Monthly running distance [km]	歩行距離 Yearly walking distance [km]	走行距離 Yearly running distance [km]
		19:47	Run	帰宅ランニング	—	9.10	123	51:49	5:42	571	ペース	2.4	0.0	54	166	102	157	103	雨	6.5	—	1.0	ロード	Pegasus 40					
2025/1/25	(土)	8:00	Run	ジョグ	—	5.07	114	30:01	5:55	311	リカバリー	2.0	0.0	30	176	96	29	33	晴れ	5.9	—	3.2	芝生、ロード	Free Run 5.0	34.0-32.4-31.7-31.6-31.6-32.3-31.5-31.8-31.7-32.7				
		17:50	Run	R200×10本+HIT	—	11.41	114	1:16:21	6:42	663	無酸素能力	2.5	3.3	177	149	93	164	166	晴れ	6.5	—	1.8	ロード	FuelCell Rebel V3					
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					
2025/1/27	(月)																												
2025/1/28	(火)	6:20	Run	朝ラン	—	7.30	113	47:07	0:26:875	469	リカバリー	2.2	0.3	45	154	98	33	29	晴れ	2.7	—	1.4	皇居	Cloud waterproof					
		21:59	Workout	タバタ式HIT(ハートビートジョグ等) 20秒×R10秒 20回×1セット	—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
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					
2025/1/31	(金)	17:01	Run	帰宅ランニング	—	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					