

日時 Date and time			トレーニング																				週間 歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間 走行距離 Weekly running distance [km]			
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		
2025/2/24	(月)	17:26	Run	120mヒル走9本	—	8.58	95	1:00:02	7:00	487	無酸素運動	2.4	2.4	99	148	91	141	145	曇り	4.8	—	4.7	ロード	—	HANZO R 24.4-24.0-22.8-22.4-23.4-22.6-22.4-22.2-22.3		
2025/2/25	(火)	20:37	Run	ジョグ	—	8.85	129	45:01	5:05	558	ペース	3.0	0.0	81	174	113	104	102	晴れ	5.4	—	2.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/2/26	(水)	20:20	Run	ジョグ	—	10.29	143	47:02	4:34	655	ペース	3.6	0.0	143	176	124	80	84	曇り	7.3	—	2.3	ロード	Cloudmonster			
2025/2/27	(木)	7:00	Run	朝ラン	—	3.29	114	20:00	6:05	210	リカバリー	1.8	0.0	23	175	94	28	29	晴れ	0.9	—	2.9	芝生、ロード	Free Run 5.0			
		18:43	Run	13kmヒルアップ 5:06→3:57/km	—	15.22	147	1:12:02	4:44	1,003	ハード	5.0	1.8	298	174	121	39	38	晴れ	5.6	—	1.0	ロード	FuelCell Rebel V4		0.00	105.66
2025/2/28	(金)	7:00	Run	朝ラン	—	3.30	116	20:01	6:04	210	リカバリー	1.8	0.0	23	175	94	24	28	晴れ	9.9	—	1.7	芝生、ロード	Free Run 5.0			
		21:06	Run	ジョグ	—	8.52	128	45:50	5:23	549	ペース	2.8	0.0	68	172	108	77	78	晴れ	5.3	—	1.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/3/1	(土)	7:10	Run	朝ラン	—	3.34	116	20:01	5:59	212	リカバリー	1.9	0.0	25	175	95	23	28	晴れ	2.1	—	2.3	芝生、ロード	Free Run 5.0			
		17:13	Run	1km×5本 3:40→3:45秒/km R60秒	—	11.54	130	1:08:50	5:58	782	テンポ	3.7	3.1	247	140	115	48	35	晴れ	13.0	—	1.0	芝生、ロード	Rival Waffle 6	3:41-3:40-3:39-3:38-3:43		
2025/3/2	(日)	7:38	Run	朝ラン	—	3.36	120	20:00	5:58	217	リカバリー	2.0	0.0	26	174	96	42	39	雨	11.5	93	1.0	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield			
		16:59	Run	ロングジョグ	—	29.37	136	2:26:17	4:59	1,870	ペース	4.3	0.0	217	177	112	200	207	雨	11.0	97	3.0	ロード	Pegasus Turbo NN			