

| 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 | 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 【℃】 | 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 【km】 | 週間 走行距離 【km】 |
| 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 | 0.00 | 105.66 | |
| | | 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 | | | |
| 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 | 3.41-3.40-3.39-3.38-3.43 | | |
| | | 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 | | | |
| 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 | | | |