

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	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	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]	
2025/2/1	(土)	7:29	Run	朝ラン	—	5.16	121	30:00:00	5:49	334	リカハリー	2.2	0.0	38	175	98	81	81	晴れ	1.0	77	1.0	0-1'	React Infinity Run Flykit 4	339-339-340-340-340					
		16:18	Run	1km×5本 3:40秒/km R80秒	—	12.30	124	1:12:31	5:54	795	テイク	3.4	2.0	154	141	115	53	62	雨	5.5	87	1.0	芝生、0-1'	Hanzo R						
2025/2/2	(日)	9:04	Run	ロングジョグ	—	25.01	129	2:13:26	5:20	1,638	ペース	3.8	0.0	172	177	105	174	162	晴れ	7.0	88	1.0	0-1'	React Infinity Run Flykit 4						
2025/2/3	(月)	22:11	Workout	タバタ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 25回×1セット	—	—	—	12:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2025/2/4	(火)	20:51	Workout	タバタ式HIT(バーピージャンプ等) 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	ペース	2.8	0.0	73	172	106	199	197	雪				0-1'	React Infinity Run Flykit 4						
2025/2/7	(金)	14:21	Workout	タバタ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 30回×1セット	—	—	—	14:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
2025/2/8	(土)	15:36	Workout	タバタ式HIT(バーピージャンプ等) 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	ペース	3.2	1.7	118	167	107	109	115	雪	3.2	—	2.7	0-1'	Pegasus 39 Shield						
2025/2/10	(月)	7:10	Workout	タバタ式HIT(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 30回×1セット	—	—	—	14:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		20:15	Run	ジョグ	—	9.77	141	45:40	4:41	622	ペース	3.5	0.0	127	175	122	83	83	雨	4.4	—	5.9	0-1'	Cloudmonster						
2025/2/11	(火)	7:57	Run	朝ラン	—	5.10	119	30:00	5:53	326	リカハリー	2.2	0.0	35	174	98	77	81	曇り	4.9	—	2.3	0-1'	React Infinity Run Flykit 4	23.3-22.7-22.8-22.6-22.7-22.8-22.4-23.2					
		17:07	Run	130mビル走 8本	—	9.12	116	1:03:50	7:00	572	スプリント	2.5	2.8	124	142	94	143	148	曇り	2.7	—	0.4	0-1'	Hanzo R						
2025/2/12	(水)	7:04	Run	朝ラン	—	3.39	114	21:06	6:14	217	リカハリー	1.6	0.0	22	175	92	26	31	曇り	0.4	—	2.4	芝生、0-1'	Free Run 5.0	Pegasus 39 Shield					
		20:20	Run	ジョグ	—	9.45	136	46:30	4:55	605	ペース	3.2	0.0	99	174	116	125	124	雨	11.6	—	6.6	0-1'							

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	歩行距離	歩行距離	歩行距離	
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance	running distance	Heart rate	Time	Average pace	Calories burned	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch	Slide	Altitude climbed	Cumulative descent altitude	Weather	Temperature	Humidity	Wind Speed	Place	Shoes	Memo	Monthly walking distance	Monthly running distance	Yearly walking distance	Yearly running distance	
					[km]	[km]	[bpm]		[/km]	[kcal]					[spm]	[cm]	[m]	[m]		[°C]	[%]	[m/s]				[km]	[km]	[km]	[km]	
2025/2/13	(木)	18:43	Run	13kmヒルアップ走 5:15→3:40/km	—	16.05	140	1:15:23	4:42	1,023	テネ	4.5	0.0	228	177	120	38	35	晴れ	4.5	—	2.5	0-1'	FuelCell Rebel V4	5:15-5:00-4:50-4:38-4:31-4:23-4:16-4:09-4:02-3:57-3:54-3:49-3:40					
2025/2/14	(金)	17:02	Walk	通勤	1.71	—	—	19:21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4						
		20:12	Run	ジョグ	—	8.26	126	45:01	5:27	530	ペース	2.6	0.0	53	173	106	92	94	曇り	2.5	—	2.6	0-1'	React Infinity Run Flyknit 4						
2025/2/15	(土)	7:25	Run	朝ラン	—	3.22	111	20:01	6:12	204	リカバリー	1.6	0.0	21	174	92	24	29	晴れ	-0.4	—	3.5	芝生、0-1'	Free Run 5.0						
		17:19	Run	1km×6本 3:40→3:45秒/km R80秒	—	12.08	128	1:11:41	5:56	799	ハード	3.8	2.7	222	138	115	57	67	晴れ	8.1	—	0.5	芝生、0-1'	Hanzo R	3:44-3:44-3:42-3:41-3:43-3:46					
2025/2/16	(日)	7:17	Run	朝ラン	—	3.23	112	20:01	6:12	205	リカバリー	1.5	0.0	20	174	92	24	30	晴れ	3.5	87	2.0	芝生、0-1'	Free Run 5.0						
		15:49	Run	ロングジョグ	—	25.07	141	2:00:01	4:47	1,574	ペース	4.0	0.0	192	178	116	183	188	晴れ	10.0	66	4.0	0-1'	Pegasus Turbo NN						
2025/2/17	(月)	17:41	Workout	タバタベHIT(ハートビート等) 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	2.3	—	5.0	0-1'	Hanzo R	21:2-21:7-22:1-22:6-22:5-21:7-22:4-22:3-21:7-22:4-22:5-22:3-22:3					
2025/2/19	(水)	8:08	Workout	通勤	1.85	—	—	—	19:58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield						
		21:26	Workout	タバタベHIT(ハートビート等) 20秒×R10秒 30回×1セット	—	—	—	14:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
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	Workout	タバタベHIT(ハートビート等) 20秒×R10秒 30回×1セット	—	—	—	14:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		17:24	Run	ジョグ+WS1本	—	9.31	130	49:35	5:19	611	ペース	3.1	0.2	89	172	109	164	169	曇り	3.8	—	5.1	0-1'	Pegasus 40						
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	0-1'	—	HANZO R 24.4-24.0-22.8-22.4-23.4-22.6-22.4-22.2-22.3					

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	ヒッチ	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	running distance	Heart rate	Time	Average pace	Calories burned	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	Pitch	Slide	Altitude climbed	Cumulative descent altitude	Weather	Temperature	Humidity	Wind Speed	Place	Shoes	Memo	Monthly walking distance	Monthly running distance	Yearly walking distance	Yearly running distance	
					[km]	[km]	[bpm]		[/km]	[kcal]					[spm]	[cm]	[m]	[m]		[°C]	[%]	[m/s]				[km]	[km]	[km]	[km]	
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ビルドアップ 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						