

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】		
2025/3/10	(月)	6:45 20:15	Run Run	朝ラン ジョグ	— —	3.22 6.55	116 121	20:01 37:20	6:12 5:42	210 417	リカバリー リカバリー	1.7 2.3	0.0 0.0	23 43	175 172	92 102	29 77	28 79	晴れ 晴れ	0.0 7.6	— —	2.8 0.9	芝生、ロード ロード	Free Run 5.0 React Infinity Run Flyknit 4					
2025/3/11	(火)	18:39	Run	1km×6本 R60秒 3:45/km	—	13.55	129	1:15:46	5:36	861	VO2Max	3.5	2.5	196	147	116	44	43	晴れ	9.8	—	0.8	ロード	Hyperion	3:44-3:44-3:44-3:44-3:43-3:43				
2025/3/12	(水)	20:31	Run	ジョグ	—	8.57	124	47:06	5:30	547	ペース	2.6	0.0	62	174	105	104	109	晴れ	13.4	—	3.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
2025/3/13	(木)	6:27 21:10	Run Run	朝ラン ヒルトアップ走	— —	3.11 15.51	112 136	20:01 1:18:03	6:26 5:02	199 975	リカバリー ハード	1.4 4.3	0.0 1.6	20 240	174 174	91 113	28 81	30 99	晴れ 晴れ	10.6 3.4	— —	1.4 1.6	芝生、ロード ロード	Free Run 5.0 FuelCell Rebel V4	5:10/km→3:59/km	1.72	100.70		
2025/3/14	(金)	6:47 17:07	Walk Run	通勤 ジョグ	1.72 —	— 8.34	— 128	18:34 45:01	— 5:24	— 540	— ペース	— 2.7	— 0.0	— 66	— 175	— 105	— 107	— 98	— 晴れ	— 9.7	— —	— 3.6	— ロード	Pegasus 39 Shield React Infinity Run Flyknit 4					
2025/3/15	(土)	7:40 17:38	Run Run	朝ラン 200mヒル走 10本	— —	4.75 9.09	111 127	30:01 1:02:41	6:19 6:54	300 673	リカバリー テンボ	1.9 3.1	0.0 2.3	26 134	176 155	90 90	43 184	45 188	晴れ 小雨	8.3 6.0	— —	5.2 2.7	芝生、ロード ロード	Free Run 5.0 Hyperion	51.5-48.8-49.3-48.9-49.4-48.3-48.8-47.9-48.5-49.3				
2025/3/16	(日)	17:08	Run	ロングジョグ(ヒルトアップ) 5分35秒/km→4分08秒/km	—	28.01	144	2:15:21	4:50	1,796	テンボ	4.7	0.0	256	177	116	182	178	小雨	6.0	80	1.0	ロード	Pegasus Turbo NN					