| 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 | 平均ﾍﾟｰｽ Average pace 【/km】 | 消費ｶﾛﾘｰ Calories burned 【kcal】 | 効果 Effect | 有酸素 aerobic | 無酸素 anoxic | 運動負荷 exercise load | ﾋﾟｯﾁ Pitch 【spm】 | ｽﾗｲﾄﾞ 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 | ｼｭｰｽﾞ Shoes | ﾒﾓ Memo | | |
| 2025/3/17 | （月） | 21:22 | Workout | ﾀﾊﾞﾀ式HIIT（ﾊﾞｰﾋﾟｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等）<br>20秒×R10秒　30回×1ｾｯﾄ | — | — | — | 14:53 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | 5.50 | 81.30 |
| 2025/3/18 | （火） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2025/3/19 | （水） | 17:17 | Run | ﾄﾚﾄﾞﾐﾙ | — | 7.18 | 121 | 45:01:00 | 6:16 | 438 | ﾘｶﾊﾞﾘｰ | 2.1 | 0.0 | 36 | 170 | 94 | — | — | — | — | — | — | ﾄﾚﾄﾞﾐﾙ | Pegasus 40 | | | |
| 2025/3/20 | （木） | 8:47 | Walk | 帰宅 | 3.27 | — | — | 26:25:00 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Pegasus 40 | | | |
| | | 10:20 | Run | ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ走 | — | 19.63 | 142 | 1:33:47 | 4:47 | 1,267 | ﾊｰﾄﾞ | 4.8 | 1.1 | 288 | 177 | 117 | 164 | 166 | 晴れ | 9.4 | — | 2.3 | ﾛｰﾄﾞ | FuelCell Rebel V4 | 5:43/km→3:57/km | | |
| 2025/3/21 | （金） | 10:55 | Run | ｼﾞｮｸﾞ | — | 6.39 | 128 | 35:01:00 | 5:29 | 415 | ﾍﾞｰｽ | 2.6 | 0.0 | 63 | 175 | 104 | 165 | 163 | 晴れ | 14.8 | — | 6.0 | ﾛｰﾄﾞ | React Infinity Run Flyknit 4 | | | |
| | | 18:32 | Workout | ﾀﾊﾞﾀ式HIIT（ﾊﾞｰﾋﾟｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等）<br>20秒×R10秒　30回×1ｾｯﾄ | — | — | — | 14:54 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | | |
| 2025/3/22 | （土） | 6:25 | Run | 朝ﾗﾝ | — | 5.01 | 115 | 31:01:00 | 6:12 | 320 | ﾘｶﾊﾞﾘｰ | 2.0 | 0.0 | 30 | 175 | 92 | 78 | 81 | 晴れ | 13.8 | — | 6.0 | 芝生､ﾛｰﾄﾞ | Free Run 5.0 | | | |
| | | 17:23 | Run | 220mﾋﾙ走　10本 | — | 11.78 | 120 | 1:20:31 | 6:50 | 766 | ﾍﾞｰｽ | 3.0 | 2.5 | 150 | 157 | 89 | 242 | 251 | 晴れ | 18.0 | — | 6.2 | ﾛｰﾄﾞ | Hyperion | 47.2-47.8-48.0-47.6-48.2-47.7-47.5-47.9-47.6-43.6 | | |
| 2025/3/23 | （日） | 6:29 | Run | 朝ﾗﾝ | — | 3.15 | 110 | 20:00 | 6:21 | 197 | ﾘｶﾊﾞﾘｰ | 1.3 | 0.0 | 19 | 174 | 90 | 24 | 31 | 晴れ | 15.4 | — | 3.4 | 芝生､ﾛｰﾄﾞ | Free Run 5.0 | | | |
| | | 17:17 | Walk | 帰宅 | 2.23 | — | — | 26:26:00 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Pegasus 40 | | | |
| | | 17:50 | Run | 25kmﾛﾝｸﾞｼﾞｮｸﾞ（ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ）<br>5分01秒/km→4分10秒/km | — | 28.16 | 135 | 2:21:40 | 5:02 | 1,779 | ﾍﾞｰｽ | 4.1 | 0.0 | 208 | 176 | 112 | 182 | 183 | 晴れ | 14.9 | — | 1.3 | ﾛｰﾄﾞ | Pegasus Turbo NN | | | |