

日時 Date and time			トレーニング																				週間	週間					
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 anoxic	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	週間歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間走行距離 Weekly running distance [km]		
2025/3/24	(月)	18:04	Run	ジョグ	—	4.95	116	30:01	6:04	313	リカバリー	2.0	0.0	31	171	95	114	115	晴れ	18.9	—	5.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
2025/3/25	(火)	6:41	Run	ジョグ	—	4.79	112	30:16	6:19	301	リカバリー	1.8	0.0	26	174	90	68	67	晴れ	16.9	—	4.4	芝生、ロード	Free Run 5.0					
		18:38	Run	1km×7本 R60秒 3:50/km	—	13.16	132	1:15:00	5:42	854	ハード	3.8	2.4	223	146	113	63	61	晴れ	21.3	—	1.8	ロード	Hyperion	3:47-3:51-3:51-3:50-3:50-3:52-3:48				
2025/3/26	(水)	6:40	Run	ジョグ	—	4.78	111	30:01	6:17	300	リカバリー	1.7	0.0	25	175	91	52	50	晴れ	12.2	—	0.4	芝生、ロード	Free Run 5.0					
		15:26	Run	ジョグ	—	8.69	128	45:01	5:11	545	ペース	2.8	0.0	73	176	109	105	106	晴れ	—	—	1.9	ロード	Cloudmonster					
2025/3/27	(木)	6:28	Walk	朝散歩	1.93	—	—	25:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		10:23	Run	ビルトアップ走 5:47/km→4:02/km	—	17.69	139	1:31:41	5:11	1,156	ハード	4.4	1.0	253	174	109	146	131	晴れ	24.7	—	4.1	ロード	FuelCell Rebel V4					
		16:21	Workout	筋トレ	—	—	—	16:37	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2025/3/28	(金)	10:28	Run	ジョグ	—	12.14	133	1:00:01	4:57	767	ペース	3.2	0.0	113	177	114	103	108	曇り	11.2	—	0.8	ロード	Pegasus 40					
2025/3/29	(土)	7:24	Walk	朝散歩	1.16	—	—	15:50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		10:16	Run	ビル走 220m×5本 180m×7本	—	11.12	111	1:20:51	7:16	708	ペース	2.9	2.4	131	147	89	226	233	晴れ	9.6	—	2.4	ロード	Hyperion	49.1-48.9-47.9-47.1-47.5				
		15:44	Workout	筋トレ	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		17:17	Run	ジョグ	—	5.58	124	30:01	5:23	352	リカバリー	2.3	0.0	48	174	106	17	17	晴れ	8.5	—	0.8	不整地	React Infinity Run Flyknit 4	34.9-36.0-34.6-35.2-35.4-35.3-35.8-35.9				
2025/3/30	(日)	17:06	Run	ロングジョグ	—	26.01	133	2:09:02	4:58	1,640	ペース	3.9	0.0	187	177	113	181	185	晴れ	5.1	—	2.8	ロード	Cloudmonster					

3.09 108.91