

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 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 【℃】	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】	
2025/3/3	(月)	20:51	Workout	タタ式HIT(ハービージャンプ等) 20秒×R10秒 30回×1セット	—	—	—	14:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2025/3/4	(火)	17:27	Run	トドミル	—	7.19	132	45:01	6:16	530	ペース	2.7	1.0	67	171	94	—	—	—	—	—	—	トドミル	Pegasus 40		—	—	
2025/3/5	(水)																											
2025/3/6	(木)	6:51	Run	朝ラン	—	3.12	106	20:20	6:32	195	リカハリー	1.3	0.0	18	174	88	23	28	晴れ	6.2	—	3.4	芝生,ロード	Free Run 5.0	27.5-27.6-27.9-27.3-27.7-27.4-27.8-28.2-27.5-28.6-27.1-27.5-27.6	0.00	76.18	
		20:22	Run	150mヒル走 13本	—	11.75	124	1:18:09	6:39	809	ペース	3.0	2.7	153	155	92	170	172	晴れ	5.8	—	3.4	ロード	Hyperion				
2025/3/7	(金)	21:11	Run	ジョグ	—	10.26	126	56:14	5:29	661	ペース	2.8	0.0	73	175	104	148	146	晴れ	3.9	—	1.1	ロード	Cloudmonster				
2025/3/8	(土)	7:01	Run	朝ラン	—	3.19	113	20:01	6:16	205	リカハリー	1.5	0.0	21	174	91	25	30	晴れ	2.3	—	2.1	芝生,ロード	Free Run 5.0	3.44-3.42-3.45			
		17:32	Run	1km×3本 3:40~3:45秒/km R60秒	—	7.69	122	50:29	6:34	520	テンボ	3.0	1.3	104	130	112	26	16	晴れ	5.9	—	1.0	芝生,ロード	Rival Waffle 6				
2025/3/9	(日)	6:53	Run	朝ラン	—	4.95	109	30:23	6:08	306	リカハリー	1.9	0.0	26	175	93	25	30	晴れ	-0.3	—	2.9	芝生,ロード	Free Run 5.0				
		11:40	Workout	タタ式HIT(ハービージャンプ等) 20秒×R10秒 30回×1セット	—	—	—	14:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		17:29	Run	25kmビルトアップ 6分42秒/km→4分11秒/km	—	28.03	140	2:14:39	4:48	1,780	テンボ	4.6	0.0	246	177	117	127	133	晴れ	7.5	—	0.6	ロード	Pegasus Turbo NN				