

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	月間歩行距離 Monthly walking distance [km]	月間走行距離 Monthly running distance [km]	年間歩行距離 Yearly walking distance [km]	年間走行距離 Yearly running distance [km]	
2025/3/1	(土)	7:10	Run	朝ラン	—	3.34	116	20:01	5:59	212	リカバリー	1.9	0.0	25	175	95	23	28	晴れ	2.1	—	2.3	芝生、ロード	Free Run 5.0	341-340-339-338-343					
		17:13	Run	1km×5本 3:40~3:45秒/km R60秒	—	11.54	130	1:08:50	5:58	782	テイク	3.7	3.1	247	140	115	48	35	晴れ	13.0	—	1.0	芝生、ロード	Rival Waffle 6						
2025/3/2	(日)	7:38	Run	朝ラン	—	3.36	120	20:00	5:58	217	リカバリー	2.0	0.0	26	174	96	42	39	雨	11.5	93	1.0	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield	—					
		16:59	Run	ロングジョグ	—	29.37	136	2:26:17	4:59	1,870	ペース	4.3	0.0	217	177	112	200	207	雨	11.0	97	3.0	ロード	Pegasus Turbo NN						
2025/3/3	(月)	20:51	Workout	タバ式HIT(ハービーシヤング等) 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	45:01:00	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	リカバリー	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					
		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	56:14:00	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	リカバリー	1.5	0.0	21	174	91	25	30	晴れ	2.3	—	2.1	芝生、ロード	Free Run 5.0	344-342-345					
		17:32	Run	1km×3本 3:40~3:45秒/km R60秒	—	7.69	122	50:29:00	6:34	520	テイク	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	30:23:00	6:08	306	リカバリー	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	タバ式HIT(ハービーシヤング等) 20秒×R10秒 30回×1セット	—	—	—	14:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
		17:29	Run	25kmビルドアップ 6分42秒/km-4分11秒/km	—	28.03	140	2:14:39	4:48	1,780	テイク	4.6	0.0	246	177	117	127	133	晴れ	7.5	—	0.6	ロード	Pegasus Turbo NN						
2025/3/10	(月)	6:45	Run	朝ラン	—	3.22	116	20:01	6:12	210	リカバリー	1.7	0.0	23	175	92	29	28	晴れ	0.0	—	2.8	芝生、ロード	Free Run 5.0	—					
		20:15	Run	ジョグ	—	6.55	121	37:20:00	5:42	417	リカバリー	2.3	0.0	43	172	102	77	79	晴れ	7.6	—	0.9	ロード	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	344-344-344-344-343-343					
2025/3/12	(水)	20:31	Run	ジョグ	—	8.57	124	47:06:00	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						

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	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	走行距離	歩行距離	走行距離		
Day	Day of week	Start time	Type	Content	walking distance [km]	running distance [km]	Heart rate [bpm]	Time	Average pace ["/km]	Calories burned [kcal]	Effect	aerobic	anaerobic	exercise load	[spm]	[cm]	[m]	Cumulative descent altitude [m]	Weather	Temperature [°C]	Humidity [%]	Wind Speed [m/s]	Place	Shoes	Memo	Monthly walking distance [km]	Monthly running distance [km]	Yearly walking distance [km]	Yearly running distance [km]		
2025/3/13	(木)	6:27	Run	朝ラン	—	3.11	112	20:01	6:26	199	リカバリー	1.4	0.0	20	174	91	28	30	晴れ	10.6	—	1.4	芝生、ロード	Free Run 5.0	5.10/km→3.59/km	10.31	414.70	76.20	1400.95		
		21:10	Run	ビルトアップ走	—	15.51	136	1:18:03	5:02	975	ハード	4.3	1.6	240	174	113	81	99	晴れ	3.4	—	1.6	ロード	FuelCell Rebel V4							
2025/3/14	(金)	6:47	Walk	通勤	1.72	—	—	18:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield	React Infinity Run Flyknit 4	10.31	414.70	76.20	1400.95		
		17:07	Run	ジョグ	—	8.34	128	45:01:00	5:24	540	ペース	2.7	0.0	66	175	105	107	98	晴れ	9.7	—	3.6	ロード								
2025/3/15	(土)	7:40	Run	朝ラン	—	4.75	111	30:01:00	6:19	300	リカバリー	1.9	0.0	26	176	90	43	45	晴れ	8.3	—	5.2	芝生、ロード	Free Run 5.0	51.5-48.8-49.3-48.9-49.4-48.3-48.8-47.9-48.5-49.3	10.31	414.70	76.20	1400.95		
		17:38	Run	220mヒル走 10本	—	9.09	127	1:02:41	6:54	673	シブ	3.1	2.3	134	155	90	184	188	小雨	6.0	—	2.7	ロード	Hyperion							
2025/3/16	(日)	17:08	Run	ロングジョグ(ビルトアップ) 5分35秒/km→4分08秒/km	—	28.01	144	2:15:21	4:50	1,796	シブ	4.7	0.0	256	177	116	182	178	小雨	6.0	80	1.0	ロード	Pegasus Turbo NN		10.31	414.70	76.20	1400.95		
2025/3/17	(月)	21:22	Workout	9バリエーション(バーピージャンプ等) 20秒×R10秒 30回×1セット	—	—	—	14:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
2025/3/18	(火)																														
2025/3/19	(水)	17:17	Run	ヒルミル	—	7.18	121	45:01:00	6:16	438	リカバリー	2.1	0.0	36	170	94	—	—	—	—	—	—	—	ヒルミル	Pegasus 40						
2025/3/20	(木)	8:47	Walk	帰宅	3.27	—	—	26:25:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40	FuelCell Rebel V4	10.31	414.70	76.20	1400.95	
		10:20	Run	ビルトアップ走 5:43/km→3:57/km	—	19.63	142	1:33:47	4:47	1,267	ハード	4.8	1.1	288	177	117	164	166	晴れ	9.4	—	2.3	ロード								
2025/3/21	(金)	10:55	Run	ジョグ	—	6.39	128	35:01:00	5:29	415	ペース	2.6	0.0	63	175	104	165	163	晴れ	14.8	—	6.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	—	10.31	414.70	76.20	1400.95		
		18:32	Workout	9バリエーション(バーピージャンプ等) 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	リカバリー	2.0	0.0	30	175	92	78	81	晴れ	13.8	—	6.0	芝生、ロード	Free Run 5.0	47.2-47.8-48.0-47.6-48.2-47.7-47.5-47.9-47.6-43.6	10.31	414.70	76.20	1400.95		
		17:23	Run	220mヒル走 10本	—	11.78	120	1:20:31	6:50	766	ペース	3.0	2.5	150	157	89	242	251	晴れ	18.0	—	6.2	ロード	Hyperion							
2025/3/23	(日)	6:29	Run	朝ラン	—	3.15	110	20:00	6:21	197	リカバリー	1.3	0.0	19	174	90	24	31	晴れ	15.4	—	3.4	芝生、ロード	Free Run 5.0	React Infinity Run Flyknit 4	10.31	414.70	76.20	1400.95		
		17:17	Walk	帰宅	2.23	—	—	26:26:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40							
		17:50	Run	25kmロングジョグ(ビルトアップ) 5分01秒/km→4分10秒/km	—	28.16	135	2:21:40	5:02	1,779	ペース	4.1	0.0	208	176	112	182	183	晴れ	14.9	—	1.3	ロード	Pegasus Turbo NN							
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							

