

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	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 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	
2025/4/21	(月)	6:43	Walk	通勤	1.72	—	—	18:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40		
		18:01	Run	ジョグ	—	5.22	118	30:02	5:45	331	リカバリー	21.0	0.0	36	175	99	81	82	晴れ	18.5	—	3.0	ロード	Free Run 5.0		
2025/4/22	(火)	6:22	Workout	筋トレ	—	—	—	5:14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		6:33	Walk	帰宅	2.54	—	—	27:12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield		
		18:53	Run	帰宅ラン	—	2.44	125	14:32	5:57	163	リカバリー	1.8	0.0	26	169	99	21	65	雨	16.7	—	2.2	ロード	Pegasus 39 Shield		
		19:23	Run	ジョグ+WS5本	—	10.67	123	57:28	5:23	683	ペース	3.0	0.6	91	171	108	102	110	雨	16.5	—	3.3	ロード	Pegasus 39 Shield		
2025/4/23	(水)	6:32	Walk	通勤	2.49	—	—	27:14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof		
		18:14	Walk	帰宅	3.20	—	—	41:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
		19:29	Run	8kmペース走 4:00/km	—	17.66	132	1:33:02	5:16	1,138	ハード	4.2	1.1	227	165	113	103	108	雨	11.5	—	1.1	ロード	FuelCell Rebel V4		4:01~4:03~3:58~3:58~3:57~3:57~3:58~3:54
2025/4/24	(木)	7:42	Walk	朝散歩	1.18	—	—	17:58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	12.23
		11:38	Workout	筋トレ	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:01	Run	ジョグ	—	15.01	130	1:17:04	5:08	972	ペース	3.3	0.0	115	175	111	28	27	晴れ	14.3	—	2.0	不整地	React Infinity Run Flyknit 4		
2025/4/25	(金)	17:19	Run	ジョグ	—	11.31	137	52:58	4:41	718	ペース	3.4	0.0	126	176	120	99	104	晴れ	13.7	—	1.6	ロード	Cloudmonster		
2025/4/26	(土)	6:23	Walk	朝散歩	1.10	—	—	15:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3.38~3:37, 1:59、46.2、24.7、19.8
		11:34	Workout	筋トレ	—	—	—	7:19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:38	Run	1km×2本+540m+220m+140m+130m	—	12.00	123	1:16:15	6:21	825	テンボ	3.2	2.1	144	129	111	34	42	晴れ	16.0	—	1.8	芝生、ロード	Rival Waffle 6		
2025/4/27	(日)	11:39	Workout	筋トレ	—	—	—	10:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Pulas	
		17:15	Run	ロングジョグ(峠走)	—	25.45	140	2:05:49	4:57	1,642	テンボ	4.1	0.0	223	176	114	434	435	晴れ	19.9	—	1.7	ロード			