

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/h]	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 [spm]	ピッチ Pitch [cm]	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		
2025/4/7	(月)	5:32	Run	朝ラン	—	3.13	113	20:01	6:23	202	リカバリ	1.4	0.0	19	174	90	24	30	晴れ	10.7	—	2.8	芝生、ロード	Free Run 5.0		3.62	100.96
		6:40	Workout	筋トレ	—	—	—	5:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		20:03	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	9.50	120	55:45	5:52	609	ベース	2.5	0.0	58	166	101	160	90	晴れ	7.7	—	1.9	ロード	Pegasus 40			
2025/4/8	(火)	5:34	Run	朝ラン	—	3.12	112	20:00	6:25	200	リカバリ	1.4	0.0	19	174	90	40	39	晴れ	14.3	—	2.4	芝生、ロード	Free Run 5.0		3.62	100.96
		20:32	Run	帰宅ラン	—	2.06	118	14:23	6:59	150	リカバリ	1.4	0.0	19	162	86	72	15	晴れ	9.1	—	0.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		20:52	Run	1km×3本 レスト2分 設定:3分35秒/km	—	8.83	119	54:44	6:12	585	テンホ	3.1	2.0	122	150	110	91	94	晴れ	9.1	—	0.7	ロード	Hyperion	3:31-3:39-3:34		
2025/4/9	(水)	6:36	Walk	通勤	1.82	—	—	18:43	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4		3.62	100.96
		6:57	Run	ジョグ	—	9.29	129	45:08	4:52	573	ベース	3.0	0.0	83	172	119	95	97	晴れ	6.9	—	2.9	ロード	Cloudmonster			
2025/4/10	(木)	18:26	Run	1.6km×4本 設定:3分55秒/km	—	16.80	138	1:26:35	5:09	1,114	VO2Max	4.3	2.6	279	163	118	102	104	雨	14.6	—	0.9	ロード	FuelCell Rebel V4	3:54-3:53-3:51-3:47 (AV)		
2025/4/11	(金)	19:57	Run	ジョグ	—	9.22	128	47:48	5:11	588	ベース	2.9	0.0	75	172	112	90	97	曇り	8.7	—	1.6	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/4/12	(土)	7:37	Walk	朝散歩	1.80	—	—	23:46	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		3.62	100.96
		11:28	Workout	筋トレ	—	—	—	10:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		18:09	Run	260mヒル走 8本	—	12.00	111	1:22:44	6:54	727	ベース	3.0	2.5	135	146	93	200	200	晴れ	14.8	—	2.0	ロード	Hyperion	58.1-58.4-57.4-57.1-57.0-56.5-56.9-56.2		
2025/4/13	(日)	18:03	Run	ロングジョグ 5km毎にビルトアップ	—	27.01	137	2:12:15	4:54	1,687	ベース	4.1	0.0	202	174	116	194	193	晴れ	9.7	—	1.3	ロード	Pegasus Pulas	500/km→4:50/km→4:40/km→4:30/km→4:20/km		