

日時 Date and time			トレーニング																						週間 歩行距離 Weekly walking distance	週間 走行距離 Weekly running distance		
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 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	【km】	【km】	
2025/4/7	(月)	5:32	Run	朝ラン	—	3.13	113	20:01	6:23	202	リカバリー	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	ペース	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	リカバリー	1.4	0.0	19	174	90	40	39	晴れ	14.3	—	2.4	芝生、ロード	Free Run 5.0				
		20:32	Run	帰宅ラン	—	2.06	118	14:23	6:59	150	リカバリー	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	テンボ	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				
		6:57	Run	ジョグ	—	9.29	129	45:08	4:52	573	ペース	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	ペース	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		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	ペース	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毎にビルドアップ	—	27.01	137	2:12:15	4:54	1,687	ペース	4.1	0.0	202	174	116	194	193	晴れ	9.7	—	1.3	ロード	Pegasus Pulas	5:00/km→4:50/km→4:40/km→4:30/km→4:20/km			