

日時 Date and time			トレーニング																							月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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 Temperatur e 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo		
2025/4/1	(火)	12:37	Walk	ウォーキング	1.17	—	—	15:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		20:35	Run	11kmヒルトアップ走+WS3本 5:47/km→4:15/km	—	13.20	1365	1:05:57	5:00	834	ペース	3.5	1.4	167	173	114	104	107	晴れ	4.9	—	0.4	ロード	Pegasus Turbo NN			
2025/4/2	(水)	21:33	Workout	筋トレ	—	—	—	13:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2025/4/3	(木)	17:14	Run	ジョグ	—	7.39	123	45:01	6:05	450	リカバリー	2.1	0.0	36	175	94	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40		
2025/4/4	(金)	6:06	Walk	朝散歩	1.07	—	—	15:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40		
		20:21	Run	12kmヒルトアップ走 5:02/km→4:00/km	—	14.26	135	1:08:58	4:50	895	ペース	3.7	0.0	169	175	118	76	88	晴れ	5.8	—	1.6	ロード	FuelCell Rebel V4			
2025/4/5	(土)	7:35	Walk	朝散歩	1.04	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	34.0-34.5-34.2-34.1-34.3-33.5-33.9	
		11:39	Run	180mヒル走 7本	—	10.66	111	1:16:52	7:13	684	スプリント	2.8	2.6	138	147	90	180	181	晴れ	17.2	—	2.7	ロード	Hyperion			
2025/4/6	(日)																										
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			
		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	3:31-3:39-3:34		
		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	テンポ	3.1	2.0	122	150	110	91	94	晴れ	9.1	—	0.7	ロード	Hyperion			
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 レスト60秒	—	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			

日時 Date and time			トレーニング																							月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly running distance 【km】
日 Day	曜 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- 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 Weathe r	温度 Temperatur e 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo		
2025/4/12	(土)	7:37	Walk	朝散歩	1.80	—	—	23:46	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	58.1-58.4-57.4-57.1-57.0-56.5-56.9-56.2	
		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			
2025/4/13	(日)	18:03	Run	ロングジョグ 5km毎にヒルドアップ	—	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		
2025/4/14	(月)	20:16	Run	ジョグ	—	6.53	121	36:04	5:32	409	リカバリー	2.3	0.0	44	170	106	80	89	曇り	10.0	—	1.8	ロード	Pegasus 39 Shield			
2025/4/15	(火)	20:33	Run	ジョグ	—	10.94	129	53:43	4:55	676	ペース	3.1	0.0	97	174	116	100	105	晴れ	9.7	—	3.1	ロード	Cloudmonster			
2025/4/16	(水)	6:37	Walk	通勤	1.77	—	—	18:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4	3分39秒/km→3分38秒/km→3分36秒/km→3分37秒/km→3分38秒/km	
		18:50	Run	1.2km×5本 設定:3分40秒/km レスト:400mジョグ	—	18.09	120	1:48:14	5:59	1,167	VO2Max	3.5	2.2	182	157	103	126	137	曇り	18.3	—	3.6	ロード	Hyperion			
2025/4/17	(木)	6:36	Walk	通勤	1.78	—	—	19:46	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4	React Infinity Run Flyknit 4	
		16:53	Run	ジョグ	—	9.56	127	51:21	5:22	615	ペース	2.7	0.0	71	176	105	88	90	晴れ	24.7	—	3.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/4/18	(金)	6:10	Run	ジョグ+WS5本	—	9.82	132	53:14	5:25	657	ペース	3.0	1.3	106	175	105	98	104	晴れ	18.6	—	1.4	ロード	Cloudmonster	React Infinity Run Flyknit 4		
		7:53	Walk	通勤	1.66	—	—	19:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			
		17:13	Run	トレッドミル	—	3.21	115	20:01	6:15	192	リカバリー	1.2	0.0	17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル		React Infinity Run Flyknit 4	
2025/4/19	(土)	6:09	Walk	朝散歩	0.99	—	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4	3:51-3:49-3:48-3:44-3:46-3:45-3:48-3:45	
		9:07	Walk	帰宅	2.55	—	—	30:48	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			
		17:43	Run	1km×8本 設定:3分50秒 レスト60秒	—	15.51	132	1:27:19	5:38	1,044	VO2Max	4.1	3.0	277	144	117	32	33	晴れ	20.8	—	1.4	芝生、ロード	Rival Waffle 6			
2025/4/20	(日)	6:29	Walk	朝散歩	1.81	—	—	26:27	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4		
		17:01	Run	ロングジョグ	—	25.01	132	2:12:15	5:17	1,614	ペース	3.7	0.0	161	175	108	126	126	雨	14.1	—	1.4	ロード				
2025/4/21	(月)	6:43	Walk	通勤	1.72	—	—	18:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40	Free Run 5.0	
		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				
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			

日時 Date and time			トレーニング																							月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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 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			
		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	4:01-4:03-3:58-3:58-3:57-3:57-3:58-3:54		
		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				
2025/4/24	(木)	7:42	Walk	朝散歩	1.18	—	—	17:58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3:38-3:37, 1:59, 46.2, 24.7, 19.8			
		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	テンポ	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		17:15	Run	ロングジョグ(峠走)	—	25.45	140	2:05:49	4:57	1,642	テンポ	4.1	0.0	223	176	114	434	435	晴れ	19.9	—	1.7	ロード				Pegasus Pulas	
2025/4/28	(月)	7:16	Workout	筋トレ	—	—	—	6:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		7:55	Walk	通勤	1.65	—	—	19:11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40				
		17:25	Run	ジョグ	—	6.49	121	35:50	5:31	409	リカバリー	2.3	0.0	45	174	104	75	81	晴れ	16.2	—	3.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
2025/4/29	(火)	6:26	Run	朝ラン	—	3.19	109	20:01	6:17	199	リカバリー	1.2	0.0	18	172	92	25	32	晴れ	11.4	—	2.2	芝生、ロード	React Infinity Run Flyknit 4	3:46-3:46-3:48-3:46-3:46-3:47-3:48-3:49			
		17:43	Run	1km×8本 設定3分45秒〜3分50秒/km ラスト60秒	—	16.07	129	1:32:08	5:44	1,059	ハード	3.9	2.2	228	145	114	30	37	晴れ	13.6	—	2.3	芝生、ロード	Rival Waffle 6				
2025/4/30	(水)	6:41	Walk	通勤	1.78	—	—	19:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40				
		16:13	Run	ジョグ	—	8.22	128	45:01	5:29	562	ペース	2.9	0.0	79	173	105	94	93	晴れ	20.1	—	1.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				