

日時 Date and time			トレーニング																				週間 歩行距離	週間 走行距離				
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	ヒッチ 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	週間 歩行距離 【km】	週間 走行距離 【km】	
2025/5/19	(月)	6:20	Walk	朝散歩	1.12	—	—	15:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4				
		20:02	Run	ジョグ	—	11.12	127	56:13	5:03	699	ペース	2.9	0.0	80	170	116	96	96	晴れ	20.9	—	1.3	ロード	Cloudmonster				
2025/5/20	(火)	6:35	Walk	通勤	1.88	—	—	19:21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4					
		18:45	Run	1km×6本 3分50秒/km レスト60秒	—	12.85	133	1:07:18	5:14	863	ハード	3.6	2.2	202	149	123	45	44	晴れ	23.1	—	0.7	ロード	FuelCell Rebel V4	3:47-3:47-3:45-3:47-3:44-3:44			
2025/5/21	(水)	5:56	Run	通勤ラン	—	4.21	129	23:11	5:30	288	リカバリー	2.2	0.0	43	169	104	82	82	晴れ	20.5	—	3.1	ロード	Pegasus 39 Shield				
		20:03	Run	帰宅ラン	—	4.31	114	25:14	5:51	273	リカバリー	1.9	0.0	27	166	98	81	84	曇り	22.2	—	2.6	ロード	Pegasus 39 Shield				
2025/5/22	(木)	6:29	Walk	通勤	1.72	—	—	20:25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40					
		18:21	Walk	帰宅	2.03	—	—	21:56	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40					
		19:08	Run	ジョグ	—	7.53	124	40:01	5:19	483	リカバリー	2.4	0.0	51	170	110	28	29	曇り	16.0	—	2.6	ロード	Pegasus 40				
2025/5/23	(金)	6:24	Walk	通勤	1.80	—	—	19:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4		8.55	96.34		
2025/5/24	(土)	6:30	Run	朝ラン	—	5.30	117	30:01	5:40	341	リカバリー	2.1	0.0	36	172	103	23	32	雨	15.5	—	1.6	芝生、ロード	Pegasus Trail 4 GORE-TEX				
2025/5/25	(日)	6:00	Run	えびすだいきくマラソン	—	9.95	146	43:07	4:20	644	テンホ	3.6	0.0	148	176	128	123	122	雨	16.2	—	2.1	ロード	Pegasus Pulas				
		7:26	Run	えびすだいきくマラソン	—	7.26	144	35:23	4:26	523	テンホ	3.4	0.4	134	177	126	147	159	雨	15.8	—	1.7	ロード	Pegasus Pulas				
		9:16	Run	えびすだいきくマラソン	—	8.73	147	38:42	4:26	586	ハード	3.6	0.0	153	181	123	239	197	曇り	16.5	—	1.3	ロード	Pegasus Pulas				
		10:37	Run	えびすだいきくマラソン	—	11.02	153	47:03	4:16	729	ハード	3.9	0.1	188	182	128	49	54	曇り	17.2	—	3.2	ロード	Cloudmonster				
		12:09	Run	えびすだいきくマラソン	—	6.79	144	29:45	4:23	441	テンホ	3.2	0.0	110	179	126	29	35	曇り	17.5	—	2.7	ロード	Pegasus Pulas				
		13:08	Run	えびすだいきくマラソン	—	6.38	147	27:26	4:18	415	テンホ	3.2	0.0	114	180	128	17	18	曇り	17.4	—	2.0	ロード	Pegasus Pulas				
		13:54	Run	えびすだいきくマラソン	—	0.89	119	4:35	5:10	54	リカバリー	0.7	0.0	10	157	117	11	8	曇り	17.5	—	2.7	ロード	Pegasus Pulas				