

| 日時 Date and time |                      |                             | トレーニング     |                          |                                     |                                     |                            |            |                                   |                                        |              |                |               |                       |                       |                       |                                   |                                                 |               |                          |                       |                              |             |                              |                                | 週間<br>歩行距離<br>Weekly<br>walking<br>distance | 週間<br>走行距離<br>Weekly<br>running<br>distance |
|------------------|----------------------|-----------------------------|------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------|-----------------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|--------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 日<br>Day         | 曜日<br>Day of<br>week | スタート<br>時間<br>Start<br>time | 種類<br>Type | 内容<br>Content            | 歩行距離<br>walking<br>distance<br>【km】 | 走行距離<br>running<br>distance<br>【km】 | 心拍数<br>Heart rate<br>【bpm】 | 時間<br>Time | 平均ペース<br>Average<br>pace<br>【/km】 | 消費カロリー<br>Calories<br>burned<br>【kcal】 | 効果<br>Effect | 有酸素<br>aerobic | 無酸素<br>anoxic | 運動負荷<br>exercise load | ヒッチ<br>Pitch<br>【spm】 | スライド<br>Slide<br>【cm】 | 累計上昇高度<br>Altitude climbed<br>【m】 | 累計下降高度<br>Cumulative<br>descent altitude<br>【m】 | 天候<br>Weather | 温度<br>Temperature<br>【℃】 | 湿度<br>Humidity<br>【%】 | 風速<br>Wind<br>Speed<br>【m/s】 | 場所<br>Place | シューズ<br>Shoes                | メモ<br>Memo                     | 【km】                                        | 【km】                                        |
| 2025/5/5         | (月)                  | 6:23                        | Run        | 朝ラン                      | —                                   | 4.98                                | 114                        | 30:01      | 6:02                              | 315                                    | リカバリー        | 2.0            | 0.0           | 29                    | 173                   | 96                    | 21                                | 31                                              | 晴れ            | 12.6                     | —                     | 2.6                          | 芝生、ロード      | Pegasus 39 Shield            | 3:31~3:31~3:34, 19.1~18.2~17.0 | 0.00                                        | 137.08                                      |
|                  |                      | 11:47                       | Workout    | 筋トレ                      | —                                   | —                                   | —                          | 10:14      | —                                 | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                        | —                     | —                            | —           | —                            |                                |                                             |                                             |
|                  |                      | 17:40                       | Run        | 1km×3本 レスト2分30秒 R100m×3本 | —                                   | 12.00                               | 121                        | 1:14:42    | 6:14                              | 802                                    | スプリント        | 3.2            | 2.4           | 160                   | 139                   | 108                   | 24                                | 34                                              | 晴れ            | 15.5                     | —                     | 1.0                          | 芝生、ロード      | Hyperion                     |                                |                                             |                                             |
| 2025/5/6         | (火)                  | 8:05                        | Run        | LSD                      | —                                   | 36.02                               | 118                        | 3:49:07    | 6:22                              | 2,502                                  | ペース          | 3.9            | 0.0           | 189                   | 178                   | 88                    | 613                               | 610                                             | 晴れ            | 16.0                     | —                     | 2.2                          | ロード         | React Infinity Run Flyknit 4 |                                |                                             |                                             |
| 2025/5/7         | (水)                  | 6:42                        | Workout    | 筋トレ                      | —                                   | —                                   | —                          | 10:16      | —                                 | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                        | —                     | —                            | —           | —                            |                                |                                             |                                             |
|                  |                      | 20:12                       | Run        | ジョグ                      | —                                   | 5.04                                | 111                        | 30:01      | 5:57                              | 310                                    | リカバリー        | 1.9            | 0.0           | 27                    | 170                   | 99                    | 70                                | 69                                              | 晴れ            | 11.4                     | —                     | 0.4                          | ロード         | React Infinity Run Flyknit 4 |                                |                                             |                                             |
| 2025/5/8         | (木)                  | 5:48                        | Run        | 朝ラン                      | —                                   | 5.07                                | 115                        | 30:00      | 5:55                              | 320                                    | リカバリー        | 2.0            | 0.0           | 31                    | 171                   | 99                    | 21                                | 31                                              | 晴れ            | 9.0                      | —                     | 1.8                          | 芝生、ロード      | Pegasus 39 Shield            | 3:35~3:37~3:37~3:37~3:36~3:38  |                                             |                                             |
|                  |                      | 18:31                       | Run        | 1km×6本 レスト2分             | —                                   | 14.87                               | 127                        | 1:20:38    | 5:25                              | 965                                    | VO2Max       | 3.7            | 2.8           | 236                   | 149                   | 119                   | 54                                | 54                                              | 晴れ            | 16.5                     | —                     | 1.8                          | ロード         | FuelCell Rebel V4            |                                |                                             |                                             |
| 2025/5/9         | (金)                  | 6:21                        | Run        | 朝ラン                      | —                                   | 5.10                                | 116                        | 30:00      | 5:53                              | 322                                    | リカバリー        | 2.0            | 0.0           | 31                    | 173                   | 98                    | 31                                | 35                                              | 晴れ            | 17.1                     | —                     | 1.2                          | 芝生、ロード      | Pegasus 39 Shield            | React Infinity Run Flyknit 4   |                                             |                                             |
|                  |                      | 17:09                       | Run        | ジョグ                      | —                                   | 8.33                                | 129                        | 45:01      | 5:24                              | 547                                    | ペース          | 2.7            | 0.0           | 71                    | 174                   | 106                   | 113                               | 113                                             | 雨             | 15.9                     | —                     | 2.8                          | ロード         |                              |                                |                                             |                                             |
| 2025/5/10        | (土)                  | 6:52                        | Run        | 朝ラン                      | —                                   | 5.15                                | 119                        | 30:00      | 5:49                              | 330                                    | リカバリー        | 2.1            | 0.0           | 35                    | 174                   | 98                    | 36                                | 42                                              | 曇り            | 18.4                     | —                     | 1.0                          | 芝生、ロード      | Pegasus Trail 4 GORE-TEX     | 31.9~32.5~33.3~33.8~34.4       |                                             |                                             |
|                  |                      | 11:47                       | Workout    | 筋トレ                      | —                                   | —                                   | —                          | 10:33      | —                                 | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                        | —                     | —                            | —           | —                            |                                |                                             |                                             |
|                  |                      | 17:40                       | Run        | 180mヒル走5本+HIT            | —                                   | 10.00                               | 109                        | 1:11:58    | 7:12                              | 614                                    | 無酸素能力        | 2.3            | 2.4           | 100                   | 130                   | 96                    | 211                               | 224                                             | 晴れ            | 17.5                     | —                     | 6.6                          | ロード         | Hyperion                     |                                |                                             |                                             |
| 2025/5/11        | (日)                  | 6:25                        | Run        | 朝ラン                      | —                                   | 5.06                                | 116                        | 30:01      | 5:56                              | 330                                    | リカバリー        | 2.0            | 0.0           | 33                    | 174                   | 97                    | 27                                | 31                                              | 晴れ            | 15.5                     | 78                    | 2.0                          | 芝生、ロード      | Free Run 5.0                 | Pegasus Pulas                  |                                             |                                             |
|                  |                      | 17:19                       | Run        | ロングジョグ(峠走)               | —                                   | 25.46                               | 137                        | 2:05:52    | 4:57                              | 1,675                                  | ペース          | 4.0            | 0.0           | 195                   | 175                   | 115                   | 416                               | 421                                             | 晴れ            | 16.5                     | 87                    | 2.0                          | ロード         |                              |                                |                                             |                                             |