

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】	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			
2025/5/26	(月)	6:00	Walk	朝散歩	1.55	—	—	20:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	9.80	74.95	
		7:55	Walk	通勤	1.70	—	—	19:19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40				
2025/5/27	(火)	5:56	Walk	朝散歩	1.13	—	—	14:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		Pegasus 40	
		7:55	Walk	通勤	1.79	—	—	20:20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2025/5/28	(水)	6:15	Run	朝ラン	—	4.80	108	30:00	6:15	308	リカバリー	1.7	0.0	25	172	94	43	49	晴れ	12.1	—	2.3	芝生、ロード	Free Run 5.0	Pegasus 40			
		18:08	Run	ジョグ	—	8.34	123	45:00	5:24	554	ペース	2.5	0.0	65	172	108	24	31	晴れ	19.0	—	2.0	芝生、ロード					
2025/5/29	(木)	6:35	Walk	通勤	1.77	—	—	19:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4		24.6-25.2-24.7-24.3-24.5	
		17:44	Walk	帰宅	1.86	—	—	22:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4				
		19:00	Run	ジョグ+150mWS5本	—	10.11	114	58:30	5:47	618	ペース	2.5	2.4	111	160	106	29	29	晴れ	19.2	—	1.2	ロード	Cloudmonster				
2025/5/30	(金)	6:15	Run	通勤ラン	—	4.26	122	24:45	5:48	285	リカバリー	2.1	0.0	35	169	99	79	81	晴れ	18.0	—	0.6	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:24		帰宅ラン+ジョグ	—	8.06	121	45:01	5:35	525	リカバリー	2.4	0.0	53	168	105	109	118	晴れ	18.2	—	4.0	ロード					
2025/5/31	(土)	6:19	Run	朝ラン	—	5.09	114	30:01	5:54	330	リカバリー	2.0	0.0	32	174	98	23	32	晴れ	14.0	85	1.0	ロード	Free Run 5.0	24.2-24.2-24.2-24.2-23.7-23.4-23.4			
		11:47	Workout	筋トレ	—	—	—	11:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		16:03	Run	130mヒル走7本	—	9.05	125	56:02	6:11	610	スプリント	2.8	2.4	126	153	98	121	123	晴れ	18.5	71	4.0	ロード	Hyperion				
2025/6/1	(日)	6:33	Run	朝ラン	—	5.06	114	30:00	5:56	326	リカバリー	2.0	0.0	30	173	98	24	33	晴れ	17.0	83	2.0	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield	React Infinity Run Flyknit 4			
		17:13	Run	20kmジョグ	—	20.18	123	1:50:39	5:29	1,381	ペース	3.4	0.0	36	175	104	311	206	晴れ	19.0	74	2.0	ロード					