

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 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 Temperature 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo			
2025/6/16	(月)	6:27	Walk	通勤	1.80	—	—	19:11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4	React Infinity Run Flyknit 4	—		
		18:28	Run	帰宅	—	2.13	122	13:19	6:16	155	リカバリー	1.8	0.0	26	163	94	74	18	晴れ	23.0	—	3.2	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
		19:49	Workout	筋トレ	—	—	—	15:14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2025/6/17	(火)	6:34	Walk	通勤	1.75	—	—	19:49	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40	Hyperion	16.2-15.6-15.4-15.2-15.4-15.2-14.8-14.7-14.9-14.8-14.7-14.5		
		17:33	Run	100m×12本	—	8.47	119	1:00:22	7:08	552	スプリント	2.5	2.9	144	133	97	29	33	晴れ	25.7	—	2.1	ロード					
2025/6/18	(水)	6:16	Walk	朝散歩	1.21	—	—	16:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Hyperion	Free Run 5.0			
		18:59	Run	ジョグ	—	8.10	121	45:01	5:34	528	ペース	2.4	0.0	55	170	105	24	31	晴れ	24.8	—	0.5	芝生、ロード					
2025/6/19	(木)	6:16	Run	通勤ラン	—	4.27	118	26:33	6:13	279	リカバリー	1.9	0.0	28	168	92	82	84	晴れ	23.2	—	1.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	React Infinity Run Flyknit 4	4.04-4.09-4.06-4.05-4.04-4.05-4.04-4.04	4.76	89.87
		18:05	Run	帰宅ラン	—	4.48	117	25:36	5:43	278	リカバリー	2.0	0.0	31	164	101	81	83	晴れ	24.6	—	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
		18:40	Run	8kmペース走 4.05/km	—	11.00	144	53:10	4:50	738	ハード	4.0	0.0	202	167	121	24	35	晴れ	23.7	—	0.9	芝生、ロード	Hyperion				
2025/6/20	(金)	6:16	Run	通勤ラン	—	4.23	126	23:35	5:34	282	リカバリー	2.2	0.0	41	168	103	83	82	晴れ	20.4	—	1.6	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	React Infinity Run Flyknit 4	—		
		19:09	Run	帰宅ラン	—	4.34	112	27:07	6:15	283	リカバリー	1.9	0.0	27	167	95	87	80	晴れ	26.8	—	2.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
		20:33	Workout	筋トレ	—	—	—	12:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2025/6/21	(土)	6:36	Run	朝ラン	—	4.78	111	30:00	6:16	309	リカバリー	1.8	0.0	26	172	93	31	36	晴れ	27.0	—	2.4	芝生、ロード	Free Run 5.0	Hyperion	38.3-37.1-36.9-37.2-37.1-37.8-36.6-36.2-36.0-37.0		
		18:08	Run	180mビル走10本	—	11.80	121	1:16:31	6:29	800	ペース	3.2	2.4	157	156	94	148	156	晴れ	29.7	—	2.5	ロード、芝生					
2025/6/22	(日)	16:59	Run	ロングジョグ	—	26.27	133	2:14:17	5:07	1,736	ペース	4.0	0.0	198	174	111	433	436	雨	23.5	94	1.0	ロード	Cloudmonster				