

日時 Date and time			トレーニング																						週間 歩行距離 Weekly walking distance	週間 走行距離 Weekly running distance	
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 Temperature 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	【km】	【km】
2025/6/9	(月)	6:19	Run	通勤ラン	—	4.24	123	24:47	5:51	285	リカバリー	2.1	0.0	37	169	98	83	85	晴れ	19.6	—	2.6	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		2.00	108.11
		18:21	Run	帰宅ラン	—	4.34	122	24:04	5:33	280	リカバリー	2.2	0.0	38	170	103	82	78	晴れ	22.9	—	1.2	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:53	Workout	筋トレ	—	—	—	10:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/6/10	(火)	5:41	Run	朝ラン	—	5.10	114	30:01	5:53	317	リカバリー	2.1	0.0	33	173	99	22	32	晴れ	29.7	—	2.3	芝生、ロード	Free Run 5.0			
		18:05	Run	帰宅ラン	—	2.26	124	13:23	5:55	156	リカバリー	2.0	0.0	29	154	99	70	17	晴れ	23.4	—	1.1	ロード	Pegasus 39 Shield			
		18:27	Run	12kmペース走 4分10秒/km	—	17.85	150	1:23:28	4:41	1,193	VO2Max	5.0	1.0	323	171	123	104	106	晴れ	22.8	—	0.4	ロード	FuelCell Rebel V4	4:03-4:06-4:46-4:04-4:02-4:05-4:06-4:06-4:07-4:08-4:06-4:05		
2025/6/11	(水)	6:19	Run	通勤ラン	—	4.25	123	25:26	5:59	284	リカバリー	2.1	0.0	34	169	96	81	83	曇り	21.6	—	3.6	ロード	Pegasus 39 Shield			
		18:37	Run	帰宅ラン	—	4.42	118	25:13	5:42	281	リカバリー	2.0	0.0	32	167	100	77	81	曇り	20.8	—	1.3	ロード	Pegasus 39 Shield			
		19:37	Workout	筋トレ	—	—	—	14:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/6/12	(木)	6:21	Run	通勤ラン	—	2.09	118	11:04	5:18	119	リカバリー	1.2	0.1	20	164	106	16	73	晴れ	19.1	—	1.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:24	Run	帰宅ラン	—	4.44	118	25:07	5:40	281	リカバリー	2.1	0.0	37	167	101	79	80	晴れ	22.3	—	1.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:56	Run	200m×12本	—	7.10	115	48:10	6:47	467	無酸素能力	2.4	3.0	139	149	89	58	62	晴れ	22.3	—	1.8	ロード	Hyperion	35.6-35.9-37.2-33.8-34.0-33.2-35.2-33.0-33.6-33.0-32.5-33.2		
2025/6/13	(金)	6:16	Run	通勤ラン	—	4.25	120	25:30	6:00	282	リカバリー	2.0	0.0	32	169	96	79	80	晴れ	21.1	—	1.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:54	Run	帰宅ラン	—	4.41	114	26:35	6:02	279	リカバリー	1.9	0.0	27	169	95	79	78	晴れ	24.5	—	1.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		20:19	Workout	筋トレ	—	—	—	14:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/6/14	(土)	7:26	Run	朝ラン	—	5.08	118	30:01	5:54	333	リカバリー	2.1	0.0	36	172	99	28	32	雨	23.8	—	1.2	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield			
		18:28	Run	1.6km×2本+1km×3本 設定3分50秒/km レスト:60秒	—	13.27	136	1:16:09	5:44	930	VO2Max	4.0	3.4	324	148	112	46	55	雨	24.6	—	1.4	芝生、ロード	Rival Waffle 6	3:52-3:51-3:48-3:49-3:49		
2025/6/15	(日)	6:36	Walk	朝散歩	2.00	—	—	26:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
		17:16	Run	ロングジョグ	—	25.01	134	2:14:32	5:23	1,691	ペース	3.8	0.0	175	173	107	193	198	晴れ	25.5	79	2.0	ロード	Fresh Form 1080v14			