

日時 Date and time			トレーニング																							月間 歩行距離 Monthly walking distance	月間 走行距離 Monthly 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		
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	35.6-35.9-37.2-33.8-34.0-33.2-35.2-33.0-33.6-33.0-32.5-33.2		
		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			
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	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	3:52-3:51-3:48-3:49-3:49		
		18:28	Run	1.6km×2本+1km×3本 設定:3分50秒/km リスト: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			
2025/6/15	(日)	6:36	Walk	朝散歩	2.00	—	—	26:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield	Fresh Form 1080v14	
		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				
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				
		19:49	Workout	筋トレ	—	—	—	15:14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/6/17	(火)	6:34	Walk	通勤	1.75	—	—	19:49	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40	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	Hyperion			
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		
		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		4:04-4:09-4:06-4:05-4:04-4:05-4:04-4:04	
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	38.3-37.1-36.9-37.2-37.1-37.8-36.6-36.2-36.0-37.0		
		18:08	Run	180mヒル走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	Hyperion			
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			

日時 Date and time			トレーニング																							月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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 Weathe r	温度 Temperatur e 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo		
2025/6/23	(月)																										
2025/6/24	(火)	8:58	Run	1.5km×5本 設定:4分10秒/km レスト60秒	—	13.39	141	1:09:12	5:10	918	VO2Max	4.0	1.5	218	155	118	24	30	晴れ	24.7	—	1.8	ロード	FuelCell Rebel V4	4:05-4:06-4:04-4:05-4:04(AV)		
		18:25	Run	400m×12本 90秒 レスト45秒	—	10.46	134	1:01:48	5:54	736	無酸素能力	3.4	3.7	297	141	112	29	27	晴れ	24.1	—	0.3	芝生、ロード	Rival Waffle 6	89.1-93.4-90.1-90.8-90.6-88.3-90.0-87.7-89.6-87.8-88.8-90.0		
2025/6/25	(水)	18:07	Run	ジョグ	—	8.09	125	45:01	5:34	535	ペース	2.6	0.0	63	171	105	27	33	晴れ	24.1	—	1.3	芝生、ロード	Free Run 5.0			
2025/6/26	(木)	6:14	Run	通勤ラン	—	4.26	121	25:27	5:58	281	リカバリー	2.0	0.0	32	168	96	83	82	晴れ	33.9	—	2.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	34.2-34.4-34.5-33.8-33.4-34.2-33.3-33.5-33.1-33.4		
		19:47	Run	帰宅ラン	—	4.34	115	26:00	5:59	271	リカバリー	1.9	0.0	27	165	99	82	79	晴れ	23.1	—	2.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		20:20	Run	200m×10本	—	5.59	112	39:48	7:07	345	スプリント	2.0	2.9	109	147	84	51	56	晴れ	23.1	—	2.3	ロード	Hyperion			
2025/6/27	(金)	6:25	Walk	通勤	1.84	—	—	20:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			
		19:43	Walk	帰宅	1.86	—	—	23:46	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4				
		20:27	Run	ジョグ	—	5.23	113	30:01	5:44	327	リカバリー	2.0	0.0	32	168	104	69	73	晴れ	22.0	—	0.8	ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/6/28	(土)	6:50	Run	朝ラン	—	5.03	109	31:43	6:19	322	リカバリー	1.8	0.0	26	172	92	64	56	晴れ	22.7	—	1.8	芝生、ロード	Free Run 5.0	93.1-89.6-88.2-89.2-89.9-88.5-88.9-87.5-86.6-88.6-87.7-88.3-87.0-88.0-89.7-85.7-88.7-86.1-86.1-85.6		
		18:33	Run	400m×20本 90秒 レスト45秒	—	15.00	127	1:27:08	5:48	1,008	VO2Max	3.6	2.4	205	134	118	34	43	晴れ	24.1	—	1.4	芝生、ロード	Rival Waffle 6			
2025/6/29	(日)	9:31	Workout	筋トレ	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		17:59	Run	ロングジョグ	—	25.06	139	2:00:00	4:47	1,613	ペース	4.1	0.0	205	174	119	95	92	晴れ	26.3	—	2.6	ロード	Cloudmonster			
2025/6/30	(月)	6:34	Walk	通勤	1.84	—	—	20:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			
		17:41	Walk	帰宅	1.92	—	—	21:47	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4				
		18:18	Run	ジョグ	—	5.43	—	30:01	5:32	354	リカバリー	2.3	0.0	45	171	105	65	65	晴れ	26.8	—	1.0	ロード	Fresh Form 1080v14			