

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 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 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				