

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 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	【km】	【km】		
2025/6/30	(月)	6:34	Walk	通勤	1.84	—	—	20:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4	9.43	89.25		
		17:41	Walk	帰宅	1.92	—	—	21:47	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4				
		18:18	Run	ジョグ	—	5.43	—	30:01.00	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					
2025/7/1	(火)	6:18	Run	通勤ラン	—	4.23	118	25:06:00	5:56	265	リカバリー	2.0	0.0	29	170	97	80	81	晴れ	26.1	—	0.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	3:50-3:48-3:47-3:48-3:48-3:47-3:50-3:47				
		18:17	Run	帰宅ラン	—	4.39	115	25:56:00	5:54	281	リカバリー	2.0	0.3	35	164	100	80	79	晴れ	27.7	—	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
		18:47	Run	1km×8本 設定3分50秒 レスト60秒	—	10.42	141	54:02:00	5:11	711	VO2Max	3.9	2.5	245	148	125	28	35	晴れ	27.2	—	0.5	芝生、ロード	Rival Waffle 6					
2025/7/2	(水)	6:33	Walk	通勤	1.87	—	—	31:06:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Trail 4 GORE-TEX					
		19:10	Run	ジョグ	—	8.17	121	45:00:00	5:31	531	ペース	2.5	0.0	56	173	105	11	18	晴れ	27.7	—	1.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
2025/7/3	(木)	6:23	Run	ジョグ	—	3.19	109	20:00	6:17	207	リカバリー	1.4	0.0	20	172	93	10	15	晴れ	26.5	—	1.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	9.43			89.25	
		20:46	Walk	帰宅	1.97	—	—	25:04:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					React Infinity Run Flyknit 4
		21:55	Workout	筋トレ	—	—	—	13:43	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					—
2025/7/4	(金)	6:15	Run	通勤	—	4.23	122	23:53	5:39	271	リカバリー	2.0	0.1	32	167	104	91	114	晴れ	26.8	—	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		100.9-91.2-88.5-86.5-85.6-87.2-87.0-83.9-84.3-84.5-85.3-85.8-83.9-84.7-84.8-84.8-85.8-85.7-85.3			
		18:55	Run	帰宅	—	2.14	117	13:51	6:28	150	リカバリー	1.4	0.0	20	165	93	72	17	晴れ	28.6	—	1.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4					
		19:21	Run	400m×12本 レスト45秒	—	12.44	132	1:09:54	5:37	845	無酸素能力	3.7	3.4	297	136	122	29	39	晴れ	28.6	—	1.3	芝生、ロード	Rival Waffle 6					
2025/7/5	(土)	6:26	Walk	朝散歩	1.83	—	—	23:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Free Run 5.0				
		8:19	Workout	筋トレ	—	—	—	15:13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		18:06	Run		—	5.01	110	33:22	6:40	329	リカバリー	2.0	0.0	29	156	95	29	27	晴れ	29.9	—	4.9	芝生、ロード	Free Run 5.0					
2025/7/6	(日)	6:23	Run	朝ラン	—	4.59	106	30:01	6:32	295	リカバリー	1.6	0.0	23	173	88	39	46	晴れ	27.7	—	2.6	芝生、ロード	Free Run 5.0					
		17:00	Run	ロングジョグ	—	25.01	139	2:08:19	5:08	1,668	テンポ	4.0	0.0	192	173	111	439	424	晴れ	28.6	—	4.4	ロード	Pegasus Pulas					