

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	
2025/7/14	(月)	6:31	Walk	通勤	1.85			21:44																React Infinity Run Flyknit 4		
2025/7/15	(火)	6:19	Run	通勤ラン	—	4.27	116	25:02	5:52	268	リカバリー	2.0	0.0	28	169	97	83	85	晴れ	21.5	—	1.6	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		
		17:50	Run	帰宅ラン	—	4.37	116	25:24	5:49	279	リカバリー	2.0	0.0	32	169	99	80	82	晴れ	27.1	—	0.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		
		18:42	Run	1km×8本 設定:3分50秒 レスト60秒	—	12.00	140	1:01:25	5:07	814	VO2Max	3.9	2.8	265	153	123	45	47	晴れ	25.1	—	0.5	ロード	FuelCell Rebel V4	3:48-3:47-3:47-3:49-3:47-3:48-3:48-3:45	
2025/7/16	(水)	12:43	Walk	朝散歩	1.12	—	—	15:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:39	Run	ジョグ	—	7.94	116	45:02	5:40	501	リカバリー	2.3	0.0	47	170	103	81	82	晴れ	27.0	—	0.9	ロード	Fresh Form 1080v14		
2025/7/17	(木)	6:21	Workout	筋トレ	—	—	—	10:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:31	Run	150mビル走 10本 + HIIT	—	10.57	119	1:15:06	7:06	736	スプリント	2.9	2.2	125	139	95	173	176	晴れ	31.5	—	2.7	ロード	Hyperion	35.5-36.7-36.4-35.7-35.9-35.6-35.5-35.8-35.4-35.3	
2025/7/18	(金)	16:03	Run	ジョグ	—	8.03	121	45:00	5:36	519	ペース	2.5	0.0	57	169	106	85	88	晴れ	29.4	—	0.4	ロード	Fresh Form 1080v14		
2025/7/19	(土)	6:29	Run	1.5km×5本 設定4分10秒/km レスト60秒	—	12.04	132	1:05:29	5:26	806	ハード	3.6	0.2	158	155	115	25	35	晴れ	26.9	—	1.0	芝生、ロード	Hyperion	4:13-4:10-4:11-4:08-4:11(AV)	
		13:35	Swim	海水浴	—	—	—	43:22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:23	Run	400m×16本 レスト45秒	—	12.55	127	1:14:10	5:54	870	無酸素能力	3.6	3.1	253	136	116	30	22	晴れ	25.6	—	0.7	芝生、ロード	Rival Waffle 6	92.3-90.8-92.7-91.1-89.4-91.5-89.1-87.4-88.6-85.7-87.4-85.8-87.4-84.4-87.3-82.5	
2025/7/20	(日)	9:09	Workout	筋トレ	—	—	—	10:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:13	Run	ジョグ	—	9.44	133	50:01	5:18	638	ペース	3.0	0.0	92	172	109	93	90	晴れ	30.5	—	2.0	ロード	Fresh Form 1080v14		