

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 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		
2025/7/21	(月)	5:28	Run	ロングジョグ	—	21.86	129	2:00:21	5:30	1,449	ペース	3.4	0.0	137	174	103	377	400	晴れ	28.5	77	1.0	ロード	Cloudmonster		5.09	115.86
		7:31	Walk	ウォーク	3.29	—	—	38:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloudmonster			
2025/7/22	(火)	6:27	Walk	通勤	1.80	—	—	20:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			
		14:20	Swim	海水浴	—	—	—	57:27	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		18:08	Run	ジョグ	—	7.50	111	45:04	6:00	477	リカバリー	2.1	0.0	38	171	97	78	85	晴れ	29.2	—	2.0	ロード、芝生	Free Run 5.0			
2025/7/23	(水)	5:30	Run	1.5km×5本 設定:4分10秒/km(±5) レスト60秒	—	12.07	124	1:06:06	5:28	788	テンボ	3.5	0.0	139	154	115	24	31	晴れ	25.0	—	0.6	芝生、ロード	Hyperion	4:12-4:11-4:08-4:10-4:07(AV)		
		18:21	Run	帰宅ラン	—	4.33	110	27:33	6:22	270	リカバリー	1.6	0.0	23	163	95	78	80	晴れ	29.4	—	1.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:58	Run	1km×7本 設定:3分55秒(±5) レスト60秒	—	10.00	126	56:33	5:39	658	VO2Max	3.5	1.2	157	140	121	28	35	晴れ	28.6	—	0.7	芝生、ロード	Rival Waffle 6	3:57-3:54-3:52-3:54-3:48-3:51-3:51		
2025/7/24	(木)	6:13	Run	通勤ラン	—	4.22	113	27:09	6:26	280	リカバリー	1.7	0.0	25	168	90	80	82	晴れ	25.0	—	0.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		20:36	Run	帰宅ラン	—	4.35	102	28:28	6:32	274	リカバリー	1.6	0.0	24	162	91	75	81	晴れ	26.9	—	1.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/7/25	(金)	6:09	Run	通勤ラン	—	4.28	117	26:24	6:10	279	リカバリー	1.9	0.0	28	163	95	80	81	晴れ	24.5	—	2.6	ロード	Pegasus 40			
		18:40	Run	帰宅ラン	—	4.37	114	26:25	6:02	278	リカバリー	1.8	0.0	28	165	99	72	84	晴れ	29.8	—	0.4	ロード	Pegasus 40			
		19:17	Run	120mヒル走6本 180mヒル走5本 HIIT	—	7.00	114	56:40	8:06	506	スプリント	2.5	2.5	115	131	87	115	117	晴れ	29.8	—	0.4	ロード	Hyperion	24.5-23.6-24.2-24.0-23.8-23.9、35.5-35.9-35.1-34.9-34.9		
2025/7/26	(土)	5:41	Run	ジョグ	—	10.87	117	1:01:45	5:41	689	ペース	2.5	0.0	59	172	102	88	86	晴れ	27.7	—	2.1	ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/7/27	(日)	5:31	Run	ロングジョグ	—	25.01	130	2:10:23	5:13	1,610	ペース	3.6	0.0	152	173	111	128	134	晴れ	28.5	74	1.0	ロード	Fresh Form 1080v14			