

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		
2025/7/7	(月)	6:00	Walk	朝散歩	1.05	—	—	14:50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5.01	103.00
		7:04	Workout	筋トレ	—	—	—	10:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:44	Run	ジョグ	—	5.53	118	30:00	5:26	347	リカバリー	2.2	0.0	42	171	108	15	15	晴れ	27.8	—	0.4	ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/7/8	(火)	6:16	Run	通勤ラン	—	4.31	118	25:47	5:59	277	リカバリー	2.0	0.0	30	168	96	81	81	晴れ	24.4	—	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	3:46-3:50-3:47-3:47-3:46-3:47-3:47-3:47		
		17:45	Run	帰宅ラン	—	4.36	113	26:00	5:58	269	リカバリー	1.7	0.0	25	169	95	83	83	晴れ	28.5	—	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:21	Run	1km×8本 設定:3分50秒 レスト60秒	—	11.01	136	1:00:21	5:29	747	VO2Max	3.9	2.7	253	143	123	45	37	晴れ	28.5	—	2.0	芝生、ロード	Rival Waffle 6			
		20:38	Workout	筋トレ	—	—	—	10:07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/7/9	(水)	6:15	Run	通勤ラン	—	4.22	118	25:35	6:04	274	リカバリー	2.0	0.0	30	169	95	80	81	晴れ	27.4	—	1.1	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:43	Run	帰宅ラン	—	4.33	113	26:14	6:03	274	リカバリー	1.9	0.0	27	166	97	77	80	晴れ	28.4	—	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		19:44	Workout	筋トレ	—	—	—	10:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/7/10	(木)	5:32	Run	1.5×4本 設定:4分15秒/km レスト60秒	—	10.90	126	1:00:01	5:30	716	テンボ	3.3	0.3	129	154	114	28	33	晴れ	25.2	—	0.8	芝生、ロード	Hyperion	4:12-4:12-4:11-4:11(AV)		
		17:32	Walk	帰宅	1.82	—	—	20:07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:36	Run	400m×15本 設定:90秒 レスト45秒	—	12.50	131	1:09:34	5:34	856	VO2Max	3.6	2.9	231	142	119	45	45	晴れ	26.8	—	3.6	ロード	FuelCell Rebel V4	89.0-89.3-89.0-90.0-90.0-91.0-88.0-88.3-86.8-89.0-87.2-88.4-84.8-88.0-84.7		
2025/7/11	(金)	7:08	Workout	筋トレ	—	—	—	8:12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		20:04	Run	ジョグ	—	8.14	120	45:01	5:32	524	リカバリー	2.4	0.0	53	170	106	84	92	晴れ	25.4	—	2.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/7/12	(土)	6:29	Run	200m×10本 上り勾配	—	8.76	119	58:39	6:42	559	無酸素能力	2.4	2.8	128	153	93	98	106	晴れ	25.8	—	0.9	ロード	Hyperion	38.7-40.0-38.3-38.7-38.3-37.5-37.4-37.0-36.8-37.4		
2025/7/13	(日)	5:42	Run	朝ラン+ドリル	—	3.61	99	30:01	8:19	236	リカバリー	1.0	0.0	15	120	88	26	30	晴れ	24.8	—	1.3	芝生、ロード	Free Run 5.0			
		15:21	Walk	帰宅	2.14	—	—	23:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		17:57	Run	ロングジョグ	—	25.33	143	2:01:06	4:47	1,666	ハード	4.4	0.5	246	173	120	120	173	晴れ	30.2	—	1.6	ロード	Cloudmonster			