

日時 Date and time			トレーニング																							月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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		
2025/7/1	(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			
		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	テンボ	4.0	0.0	192	173	111	439	424	晴れ	28.6	—	4.4	ロード	Pegasus Pulas			
2025/7/7	(月)	6:00	Walk	朝散歩	1.05	—	—	14:50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		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			
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			

日時 Date and time			トレーニング																							月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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		
2025/7/12	(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 15:21 17:57	Run Walk Run	朝ランドリル 帰宅 ロングジョグ	— 2.14 —	3.61 — 25.33	99 — 143	30:01 23:44 2:01:06	8:19 — 4:47	236 — 1,666	リカバリー — ハード	1.0 — 4.4	0.0 — 0.5	15 — 246	120 — 173	88 — 120	26 — 120	30 — 173	晴れ — 晴れ	24.8 — 30.2	— — —	1.3 — 1.6	芝生、ロード — ロード	Free Run 5.0 Pegasus 40 Cloudmonster			
2025/7/14	(月)	6:31	Walk	通勤	1.85	—	—	21:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/7/15	(火)	6:19 17:50 18:42	Run Run Run	通勤ラン 帰宅ラン 1km×8本 設定:3分50秒 レスト60秒	— — —	4.27 4.37 12.00	116 116 140	25:02 25:24 1:01:25	5:52 5:49 5:07	268 279 814	リカバリー リカバリー VO2Max	2.0 2.0 3.9	0.0 0.0 2.8	28 32 265	169 169 153	97 99 123	83 80 45	85 82 47	晴れ 晴れ 晴れ	21.5 27.1 25.1	— — —	1.6 0.9 0.5	ロード ロード ロード	React Infinity Run Flyknit 4 React Infinity Run Flyknit 4 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 18:39	Walk Run	朝散歩 ジョグ	1.12 —	— 7.94	— 116	15:52 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 17:31	Workout Run	筋トレ 150mヒル走 10本 + HIIT	— —	— 10.57	— 119	10:04 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 13:35 18:23	Run Swim Run	1.5km×5本 設定:4分10秒/km(±5) レスト60秒 海水浴 400m×16本 設定:90秒 レスト45秒	— — —	12.04 — 12.55	132 — 127	1:05:29 43:22 1:14:10	5:26 — 5:54	806 — 870	ハード — 無酸素能力	3.6 — 3.6	0.2 — 3.1	158 — 253	155 — 136	115 — 116	25 — 30	35 — 22	晴れ — 晴れ	26.9 — 25.6	— — —	1.0 — 0.7	芝生、ロード — 芝生、ロード	Hyperion — Rival Waffle 6	4:13-4:10-4:11-4:08-4:11(AV) — 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 18:13	Workout Run	筋トレ ジョグ	— —	— 9.44	— 133	10:04 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			
2025/7/21	(月)	5:28 7:31	Run Walk	ロングジョグ ウォーク	— 3.29	21.86 —	129 —	2:00:21 38:15	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 Cloudmonster			
2025/7/22	(火)	6:27 14:20	Walk Swim	通勤 海水浴	1.80 —	— —	— —	20:30 57:27	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	React Infinity Run Flyknit 4 —			

日時 Date and time			トレーニング																							月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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 anaerobic	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		
		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	テンポ	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			
2025/7/28	(月)	6:30	Walk	通勤	1.81	—	—	21:28	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			
		11:34	Run	ジョグ	—	8.07	120	45:01	5:35	497	リカバリー	2.2	0.0	45	172	102	111	116	晴れ	31.3	—	2.4	ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/7/29	(火)	5:22	Run	1.5km×4本 設定:4分10秒/km(±5秒) レスト60秒	—	10.53	116	58:58	5:36	670	テンポ	3.1	0.0	103	154	112	24	32	晴れ	24.8	—	1.6	芝生、ロード	Hyperion	4:11-4:09-4:08-4:07(平均)		
		18:32	Run	400m×16本 設定:90秒 レスト45秒	—	12.98	122	1:14:43	5:45	858	VO2Max	3.4	2.3	176	142	116	39	41	晴れ	29.4	—	1.6	ロード	FuelCell Rebel V4	88.5-87.7-89.0-88.1-88.9-88.8-88.0-88.4-87.7-90.5-87.8-87.5-85.7-86.7-87.5-86.8		
2025/7/30	(水)	6:13	Run	通勤ラン	—	4.29	112	26:14	6:07	264	リカバリー	1.7	0.0	24	167	93	81	83	晴れ	24.9	—	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		20:21	Run	帰宅ラン	—	4.34	105	28:03	6:28	272	リカバリー	1.5	0.0	22	165	90	79	74	晴れ	27.5	—	0.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/7/31	(木)	6:10	Run	通勤ラン	—	4.26	116	26:18	6:11	273	リカバリー	1.9	0.0	27	166	94	79	82	晴れ	25.9	—	0.3	ロード	Pegasus 40			
		17:59	Run	帰宅ラン	—	4.37	120	25:01	5:44	276	リカバリー	2.0	0.0	30	169	100	79	80	晴れ	29.4	—	3.6	ロード	Pegasus 40			
		18:32	Run	1km×9本 設定:3分45秒(±5秒) レスト60秒	—	11.59	130	1:03:14	5:27	779	VO2Max	3.8	2.5	233	145	121	27	34	晴れ	28.4	—	2.4	芝生、ロード	Rival Waffle 6	3:44-3:47-3:44-3:43-3:45-3:42-3:45-3:45		