

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		
2025/7/28	(月)	6:30	Walk	通勤	1.81	—	—	21:28	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4	1.81	100.67	
		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			
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			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				
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			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				
		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			
2025/8/1	(金)	6:25	Workout	筋トレ	—	—	—	11:16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			React Infinity Run Flyknit 4
		18:09	Run	ジョグ	—	8.30	120	45:00	5:25	529	リカバリー	2.4	0.0	56	172	107	7	12	晴れ	29.0	—	3.3	ロード				
2025/8/2	(土)	5:55	Run	100mダッシュ5本、150mヒル走5本	—	6.93	110	55:36	8:01	506	スプリント	2.2	2.6	106	136	84	77	76	晴れ	26.5	88	1.0	ロード	Hyperion	15.6-15.2-14.7-14.4-14.2 34.9-35.5-35.7-35.2-35.3		
2025/8/3	(日)	5:59	Run	ロングジョグ	—	25.01	129	2:14:17	5:22	1,615	ペース	2.5	0.0	140	173	107	160	157	晴れ	27.5	79	1.0	ロード	Fresh Form 1080v14			