

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	ヒッチ 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		
2025/8/11	(月)	5:30	Run	ジョグ	—	11.27	—	58:31	5:12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	雨	—	—	—	ロード	Pegasus 40		0.00	104.66
2025/8/12	(火)	6:31	Run	ジョグ	—	5.15	—	30:24	5:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	雨	25.0	94	1.0	ロード	Pegasus 39 Shield			
		18:00	Run	8kmペース走	—	16.22	—	1:29:25	5:31	—	—	—	—	—	—	—	—	—	雨	25.0	94	1.0	ロード	FuelCell Rebel V4	3:49-3:54-3:52-3:52-3:55-3:51-3:48		
2025/8/13	(水)	6:18	Workout	筋トレ	—	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/8/14	(木)	5:53	Run	1.5km×4本 設定:4分10秒/km(±5秒) レスト60秒	—	10.70	—	55:35	5:12	736	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	24.70	—	1.40	芝生ロード	Rival Fly 4			
		18:03	Run	帰宅ラン	—	4.85	—	26:58	5:34	342	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	29.2	—	2.2	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:40	Run	400m×16本 設定:90秒 レスト45秒	—	9.56	—	53:11	5:34	674	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	27.4	—	0.5	芝生ロード	Rival Waffle 6			
2025/8/15	(金)	6:08	Workout	筋トレ	—	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		16:18	Run	ジョグ	—	8.91	—	45:00	5:03	596	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	30.6	—	4.2	ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/8/16	(土)	6:40	Run	120mレベ` 5本(より勾配)	—	7.00	—	45:00	6:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	26.2	—	0.8	ロード	Hyperion			
		17:20	Run	トレッドミル	—	6.00	—	30:00	5:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40			
2025/8/17	(日)	6:00	Workout	筋トレ	—	—	—	10:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		17:23	Run	ロングジョグ	—	25.00	—	2:10:17	5:13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	30.5	70	2.0	ロード	Fresh Form 1080v14			