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	平均ﾍﾟｰｽ 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	ﾋﾟｯﾁ Pitch 【spm】	ｽﾗｲﾄﾞ 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 Temperature 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	ｼｭｰｽﾞ Shoes	ﾒﾓ Memo		
2025/8/18	（月）	18:47	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	5.44	—	30:00	5:31	380	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	28.2	—	0.8	芝生､ﾛｰﾄﾞ	Free Run 5.0				
2025/8/19	（火）	5:47	Run	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ走	—	13.73	—	1:07:07	4:53	966	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	27.0	—	2.4	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus Pulas	6:06-5:10-4:53-4:45-4:31-4:28-4:16-4:20-4:09-4:14-3:56			
		18:20	Workout	筋ﾄﾚ	—	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/8/20	（水）	5:39	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	0.54	—	1:03:18	5:01	838	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	26.7	—	1.1	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 40				
		19:00	Workout	筋ﾄﾚ	—	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/8/21	（木）	5:38	Run	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ走	—	13.69	—	1:06:11	4:50	953	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	26.4	—	1.2	ﾛｰﾄﾞ	FuelCell Rebel V4	6:13-5:08-4:52-4:52-4:44-4:32-4:15-4:10-4:03-4:07-3:34			
		18:45	Workout	筋ﾄﾚ	—	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3.45	84.36
2025/8/22	（金）	5:41	Run	ｼﾞｮｸﾞ	—	11.89	—	1:01:33	5:11	815	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	24.5	—	0.5	ﾛｰﾄﾞ	React Infinity Run Flyknit 4				
		18:45	Workout	筋ﾄﾚ	—	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/8/23	（土）	6:19	Run	200m×10本　上り勾配	—	9.89	122	1:00:00	6:04	668	ﾍﾞｰｽ	2.8	2.7	133	161	98	133	125	晴れ	27.7	—	0.8	ﾛｰﾄﾞ	Hyperion	39.3-39.3-38.2-38.3-38.4-37.7-37.7-37.8-38.1-37.7			
		18:10	Run	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ走	—	9.18	132	45:01	4:54	596	ﾍﾞｰｽ	3.3	0.0	108	172	118	26	37	晴れ	29.4	—	2.4	芝生､ﾛｰﾄﾞ	Rival Fly 4	5:53-4:48-4:45-4:39-4:36-4:32-4:28-4:24			
2025/8/24	（日）	5:35	Walk	朝散歩	1.94	—	—	25:28	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		17:10	Run	ﾐﾃﾞｨｱﾑｼﾞｮｸﾞ	—	20.00	140	1:41:49	5:50	1,365	ﾃﾝﾎﾟ	4.1	0.0	185	172	114	98	84	晴れ	29.8	—	2.3	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 40				
		18:56	Walk	ｳｫｰｸ	1.51	—	—	20:28	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				