

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			
2025/8/4	(月)	17:45	Walk	帰宅	1.80	—	—	21:19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4		5.82	105.59	
		18:30	Run	ジョグ	—	8.27	118	45:01	5:27	523	リカバリー	2.4	0.0	53	171	107	24	33	晴れ	30.2	—	1.2	芝生,ロード	Free Run 5.0				
2025/8/5	(火)	5:39	Run	1.5km×5本 設定:4分05秒/km(±5秒) レスト60秒	—	12.15	136	1:05:05	5:21	826	ハード	3.8	1.8	201	155	118	49	61	晴れ	28.4	—	1.6	芝生,ロード	Hyperion	4:03-4:05-4:02-4:05-4:00(平均)			
		18:26	Run	400m×16本 設定:90秒 レスト45秒	—	12.00	124	1:12:59	6:05	819	無酸素能力	3.5	3.2	248	137	115	44	51	晴れ	30.4	—	3.8	芝生,ロード	Rival Waffle 6	88.9-86.8-85.6-86.7-85.7-86.9-89.0-88.7-86.9-86.9-86.6-83.5-86.6-87.7-85.6-85.6			
2025/8/6	(水)	6:01	Walk	朝散歩	2.08	—	—	27:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		7:13	Workout	筋トレ	—	—	—	13:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		18:25	Run	ジョグ	—	8.29	128	45:00	5:26	549	ペース	2.6	0.0	66	172	108	109	118	晴れ	30.8	—	3.9	芝生,ロード	Pegasus 40				
2025/8/7	(木)	6:23	Run	8kmビルドアップ	—	12.01	136	1:00:40	5:03	805	テンポ	3.5	0.0	148	174	113	99	107	雨	26.5	—	2.4	ロード	Pegasus Pulas	4:56-4:47-4:39-4:37-4:30-4:26-4:22-4:17			
		18:36	Run	1km×7本 設定:3分50秒(±5秒) レスト60秒	—	12.34	129	1:05:11	5:17	823	VO2Max	3.8	2.7	240	151	119	47	51	晴れ	27.7	—	2.7	ロード	FuelCell Rebel V4	3:47-3:46-3:46-3:45-3:44-3:44-3:36			
2025/8/8	(金)	6:49	Walk	朝散歩	1.94	—	—	26:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		7:49	Workout	筋トレ	—	—	—	15:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		19:00	Run	ジョグ	—	8.07	122	45:00	5:35	529	ペース	2.5	0.0	57	167	107	36	37	晴れ	26.8	—	0.9	不整地,ロード	Fresh Form 1080v14				
2025/8/9	(土)	5:46	Run	120mレベル 7本(上り勾配)	—	7.46	108	55:35	7:27	483	無酸素能力	2.1	2.3	83	106	114	106	114	晴れ	22.6	—	3.1	ロード	Hyperion	21.5-21.4-21.5-20.8-20.7-20.7-20.4			
		15:03	Swim	海水浴	—	—	—	41:40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2025/8/10	(日)	5:50	Run	ロングジョグ	—	25.00	—	2:15:00	5:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	雨	—	—	—	ロード	Pegasus 40				