

日時 Date and time			トレーニング																						週間 歩行距離 Weekly walking distance	週間 走行距離 Weekly running distance	
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	【km】	【km】
2025/9/1	(月)	5:51	Walk	朝散歩	1.17	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:30	Run	ジョグ	—	7.05	113	41:05	5:49	443	リカバリー	2.2	0.0	39	169	102	83	92	晴れ	31.0	—	1.5	ロード	Free Run 5.0			
2025/9/2	(火)	18:39	Run	ヒルトアップ走	—	17.58	144	1:20:33	4:35	1,154	VO2Max	4.8	0.0	260	173	126	39	39	晴れ	27.3	—	0.7	ロード	FuelCell Rebel V4	5:17-5:00-4:54-4:49-4:43-4:37-4:33-34:25-4:21-4:16-4:11-4:06-4:02-3:57-3:48	9.26	106.71
2025/9/3	(水)	18:50	Run	帰宅ラン	—	2.09	108	14:18	6:50	144	リカバリー	1.3	0.0	18	153	90	68	15	晴れ	27.5	—	1.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		19:12	Run	ジョグ	—	12.40	123	1:04:45	5:13	781	ペース	3.1	0.0	82	169	113	92	96	晴れ	26.4	—	1.3	ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/9/4	(木)	5:57	Workout	タバタ式HIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5:22-5:05-5:00-4:56-4:48-4:44-4:38-4:30-4:22-4:16-4:11-4:07-4:02-3:57-3:52-3:48(500m)		
		17:42	Run	帰宅ラン	—	2.08	114	13:05	6:17	143	リカバリー	1.6	0.0	20	165	93	70	13	晴れ	26.7	—	0.7	ロード	Pegasus 39 Shield			
		18:39	Run	ヒルトアップ走	—	17.57	143	1:21:13	4:37	1,152	VO2Max	5.0	0.0	260	173	125	38	38	晴れ	26.3	—	1.3	ロード	FuelCell Rebel V4			
2025/9/5	(金)	5:51	Workout	タバタ式HIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4 Pegasus 40		
		18:11	Run	帰宅ラン	—	2.03	109	13:25	6:37	137	リカバリー	1.2	0.0	16	158	90	71	15	晴れ	26.3	—	1.2	ロード				
		19:14	Run	ジョグ	—	10.76	118	1:00:06	5:35	688	ペース	2.8	0.0	62	169	107	95	105	晴れ	25.9	—	1.4	ロード				
2025/9/6	(土)	5:59	Walk	朝散歩	0.98	—	—	16:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40 Pegasus 40 Rival Fly 4		
		6:47	Workout	タバタ式HIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		10:18	Walk	ウォーキング	4.22	—	—	1:11:05	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		16:15	Walk	ウォーキング	1.90	—	—	23:38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		17:34	Run	200m×5本 ヒルトトレーニング	—	10.14	117	1:08:29	6:45	667	無酸素能力	2.8	2.9	134	135	100	81	91	晴れ	28.7	—	1.6	芝生、ロード				
2025/9/7	(日)	6:01	Walk	朝散歩	0.99	—	—	17:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Fresh Form 1080v14		
		6:53	Workout	タバタ式HIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		18:13	Run	ロングジョグ	—	25.01	132	2:12:37	5:18	1,635	ペース	3.9	0.0	160	171	110	137	143	晴れ	29.4	—	2.3	ロード				