

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		
2025/9/8	(月)	20:31	Run	ジョグ	—	5.07	110	30:01	5:55	318	リカバリー	2.0	0.0	29	168	100	60	62	雨	27.0	—	2.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/9/9	(火)	17:37	Walk	帰宅	1.83	—	—	21:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
		18:38	Run	ジョグ	—	14.01	117	1:16:36	5:28	886	ペース	3.0	0.0	81	166	110	32	31	曇り	24.9	—	0.6	ロード	Pegasus Pulas			
2025/9/10	(水)	5:38	Walk	朝散歩	0.91	—	—	14:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:32	Walk	帰宅	1.78	—	—	22:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
		18:38	Run	16kmビルドアップ	—	0.74	133	1:21:56	4:41	1,100	テンポ	4.3	0.0	206	174	122	40	40	大雨	24.5	—	2.0	ロード	FuelCell Rebel V4	5:18-5:06-4:57-4:54-4:48-4:43-4:38-4:31-4:26-4:20-4:15-4:10-4:06-4:02-3:57-3:41		
2025/9/11	(木)	5:38	Walk	朝散歩	0.96	—	—	16:19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		6:50	Workout	タラタ式HIIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		7:33	Walk	通勤	1.77	—	—	20:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:25	Walk	帰宅	1.84	—	—	23:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		19:12	Run	ジョグ	—	10.93	120	1:00:11	5:29	702	ペース	2.8	0.0	71	167	109	117	116	晴れ	25.5	—	2.3	ロード	Fresh Form 1080v14			10.93
2025/9/12	(金)	6:07	Walk	朝散歩	0.93	—	—	15:39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:21	Run	1km×5本 設定:3分35秒 レスト90秒	—	14.35	125	1:24:04	5:51	975	VO2Max	3.8	2.9	238	154	107	104	111	曇り	25.9	—	0.8	ロード	Hyperion	3:36-3:35-3:33-3:34-3:34		
2025/9/13	(土)	6:14	Walk	朝散歩	0.91	—	—	17:47	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2025/9/14	(日)	6:05	Run	ジョグ	—	7.89	111	48:10	6:06	521	リカバリー	2.3	0.0	47	170	96	224	225	曇り	25.0	—	2.5	ロード	Pegasus 40			