

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	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		
2025/10/13	(月)	6:09	Workout	ﾀﾏﾞ式HIIT 20秒-10秒 10回×2セット	—	—	—	10:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2.81	113.89	
		7:17	Walk	朝散歩	0.93	—	—	15:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		16:00	Run	ｼｮｯｸ	—	11.39	119	1:00:01	5:16	732	ﾍｰｽ	2.8	0.0	73	172	110	81	89	晴れ	23.9	—	3.2	芝生ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 40			
2025/10/14	(火)	6:40	Run	通勤ラン	—	2.06	109	12:28	6:03	131	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.0	0.0	14	161	96	17	76	晴れ	21.4	—	2.3	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39 Shield			5:10-4:56-4:51-4:47-4:43-4:36-4:33-4:26-4:22-4:15-4:11-4:06-4:01-3:56-3:52-3:46-3:39
		17:35	Run	帰宅ラン	—	2.13	106	14:08	6:39	145	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.1	0.0	16	160	89	68	15	雨	20.9	—	0.5	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 39 Shield			
		18:37	Run	17kmﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	—	17.47	137	1:18:03	4:28	110	ﾊｰﾄﾞ	4.3	0.0	222	175	127	33	36	雨	21.1	—	1.2	ﾛｰﾄﾞ	FuelCell Rebel V5			
2025/10/15	(水)	5:45	Workout	体幹	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2.81	113.89	
		6:51	Walk	通勤	1.88	—	—	20:13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		17:14	Run	トレッドﾐﾙ	—	12.00	124	1:00:00	5:00	651	ﾍｰｽ	2.4	0.4	58	170	117	—	—	—	—	—	—	トレッドﾐﾙ	Pegasus 40			
2025/10/16	(木)	5:46	Run	トレッドﾐﾙ	—	3.00	101	18:00	6:00	135	—	0.4	0.0	7	168	110	—	—	—	—	—	—	トレッドﾐﾙ	Pegasus 40			3:26-3:35-3:24-3:33-3:22 2.4本目は向かい風
		18:41	Run	1km×5本 設定:3分30秒 レスト90秒	—	12.38	116	1:07:50	5:29	808	VO2Max	3.2	2.3	153	151	227	65	69	雨	21.5	—	4.0	ﾛｰﾄﾞ	FuelCell Rebel V4			
2025/10/17	(金)	6:42	Run	通勤ラン	—	2.06	109	12:10	5:55	132	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	1.0	0.0	15	159	101	15	77	晴れ	19.6	—	1.8	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus 41	3:26-3:35-3:24-3:33-3:22 2.4本目は向かい風		
		20:16	Run	ｼｮｯｸ	—	8.04	108	45:01	5:36	500	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.2	0.0	39	168	107	82	88	曇り	19.4	—	1.4	ﾛｰﾄﾞ	Fresh Form 1080v14			
2025/10/18	(土)	6:45	Run	ｼｮｯｸ+ﾄﾞﾘﾙ+ﾋﾙﾄﾞﾚ+WS3本	—	8.80	114	1:00:00	6:49	604	ﾍｰｽ	2.4	2.0	76	145	97	82	91	晴れ	24.2	—	1.9	芝生ﾛｰﾄﾞ	Rival Fly 4		3:26-3:35-3:24-3:33-3:22 2.4本目は向かい風	
		5:31	Run	ｼｮｯｸ	—	5.09	113	30:00	5:54	338	ﾘｶﾊﾞﾘｰ	2.0	0.0	32	170	100	23	31	雨	19.6	—	1.0	芝生ﾛｰﾄﾞ	Pegasus Trail 4 GORE-TEX			
2025/10/19	(日)	7:38	Workout	ﾀﾏﾞ式HIIT 20秒-10秒 10回×2セット	—	—	—	11:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			3:26-3:35-3:24-3:33-3:22 2.4本目は向かい風
		15:34	Run	ロングｼｮｯｸ	—	29.47	126	2:26:10	4:58	1,917	ﾍｰｽ	4.0	0.0	196	173	116	444	451	曇り	19.0	78	2.0	ﾛｰﾄﾞ	Pegasus Pulas			