

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 anaerobic	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	
2025/10/20	(月)	6:49	Walk	通勤	1.94	—	—	19:59	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield		
2025/10/21	(火)	6:30	Run	通勤	—	2.06	106	12:01	5:50	122	リカバリー	0.9	0.0	1	164	101	17	74	曇り	14.1	—	3.5	ロード	Pegasus 39 Shield	5:07-4:47-4:33-4:23-4:23-4:06-4:01-4:01-3:59-4:02-3:56-3:54-3:56-3:54-3:56	
		17:32	Run	帰宅	—	2.15	111	13:12	6:08	144	リカバリー	1.2	0.0	16	164	94	72	18	曇り	15.5	—	2.5	ロード	Pegasus 39 Shield		
		18:38	Run	5kmビルトアップ+11kmペース走	—	17.67	137	1:19:23	4:29	1,139	ハード	4.5	0.0	240	168	132	53	53	小雨	15.3	—	2.4	ロード	FuelCell Rebel V5		
2025/10/22	(水)	6:25	Run	通勤	—	4.30	117	25:43	5:59	286	リカバリー	2.0	0.0	29	165	97	84	86	晴れ	16.2	—	3.7	ロード	Pegasus 40		
		14:07	Run	帰宅	—	4.50	114	24:30	5:27	277	リカバリー	2.0	0.0	30	165	105	93	96	晴れ	17.9	—	5.7	ロード	Pegasus 40		
		15:02	Run	ジョグ	—	5.35	113	30:01	5:37	351	リカバリー	2.2	0.0	37	173	103	91	95	晴れ	17.5	—	5.5	ロード	Free Run 5.0		
2025/10/23	(木)	6:35	Run	通勤	—	2.05	111	11:53	5:48	130	リカバリー	1.1	0.0	16	160	102	18	72	晴れ	11.8	—	1.0	ロード	Pegasus 40	1.94	108.52
		19:37	Run	帰宅	—	2.14	107	14:02	6:33	150	リカバリー	1.2	0.0	17	164	91	72	15	晴れ	16.0	—	1.4	ロード	Pegasus 40		
		20:02	Run	1km×6本 設定:3分30秒 レスト90秒	—	12.45	111	1:08:20	5:29	764	VO2Max	3.0	2.5	140	149	117	98	104	晴れ	14.3	—	1.7	ロード	FuelCell Rebel V4		
2025/10/24	(金)	6:33	Run	通勤	—	2.06	117	11:18	5:29	134	リカバリー	1.4	0.0	20	166	105	16	75	晴れ	13.8	—	1.7	ロード	Free Run 5.0		
		17:34	Run	帰宅	—	2.14	105	13:47	6:26	144	リカバリー	1.1	0.0	15	165	87	1	16	晴れ	16.6	—	2.5	ロード	Free Run 5.0		
		19:39	Run	ジョグ	—	8.21	114	45:00	5:29	526	ペース	2.3	0.0	47	171	107	89	89	晴れ	16.0	—	1.7	ロード	Fresh Form 1080v14		
2025/10/25	(土)	6:23	Run	ジョグ+ドリル+WS3本	—	7.08	110	46:43	6:36	461	リカバリー	2.1	2.0	63	150	96	25	33	晴れ	16.1	—	2.2	芝生ロード	Rival Fly 4		
		17:12	Run	ジョグ	—	5.97	109	35:52	6:01	384	リカバリー	2.0	0.0	29	172	97	23	34	晴れ	15.7	—	0.9	芝生ロード	Free Run 5.0		
2025/10/26	(日)	7:53	Run	ロングジョグ	—	30.39	131	2:28:42	4:54	2,000	テンボ	4.1	0.0	205	174	117	331	316	晴れ	15.5	87	1.0	ロード	Pegasus Pulas		