

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		
2025/9/22	(月)	18:43	Run	ジョグ	—	5.81	108	34:12	5:53	356	リカバリー	2.0	0.0	29	169	101	78	86	晴れ	20.8	—	0.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/9/23	(火)	6:57	Run	1.5km×5本 レスト60秒	—	13.12	124	1:10:53	5:24	864	ハード	3.7	0.5	160	154	116	23	32	晴れ	20.2	—	0.5	芝生ロード	Rival Fly 4	4:04-4:02-3:58-4:03-3:57(AV)		
		18:59	Workout	タハタ式HIIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/9/24	(水)	18:58	Run	帰宅ラン	—	2.15	107	14:28	6:44	145	リカバリー	1.1	0.0	15	162	88	70	13	晴れ	24.2	—	1.2	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		19:21	Run	13kmビルドアップ	—	14.86	138	1:10:17	4:44	952	ハード	4.2	0.0	214	174	121	103	106	晴れ	23.9	—	0.9	ロード	FuelCell Rebel V4	4:50-4:44-4:37-4:30-4:28-4:21-4:16-4:11-4:07-4:03-3:58-3:52-3:38		
2025/9/25	(木)	17:56	Run	帰宅ラン	—	2.20	107	14:20	6:30	145	リカバリー	1.2	0.0	18	152	93	71	15	晴れ	24.4	—	0.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:42	Run	ジョグ	—	12.44	119	1:06:31	5:21	805	ペース	2.9	0.0	79	170	110	28	29	晴れ	24.0	—	0.9	ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/9/26	(金)	16:35	Run	1km×5本 設定:3分35秒 レスト90秒	—	13.53	121	1:11:50	5:19	878	VO2Max	3.4	2.4	178	155	116	93	101	晴れ	24.8	—	0.5	ロード	FuelCell Rebel V4	3:30-3:30-3:28-3:29-3:25		
2025/9/27	(土)	6:26	Walk	散歩	0.96	—	—	16:22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		7:44	Workout	タハタ式HIIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		17:10	Run	45分ジョグ+ヒルトレーニング	—	10.23	111	1:01:30	6:01	645	ペース	2.4	0.0	52	166	99	124	134	曇り	21.6	—	1.6	ロード	Pegasus 40			
2025/9/28	(日)	6:29	Walk	散歩	0.91	—	—	16:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		18:41	Run	ロングジョグ	—	28.54	137	2:15:41	4:45	1,835	テンポ	4.2	0.0	214	173	121	152	159	雨	24.8	—	1.1	ロード	Pegasus Pulas			