

| 日時 Date and time |                      |                             | トレーニング     |                           |                                     |                                     |                            |            |                                   |                                        |              |                |               |                       |                       |                       |                                   |                                                 |               |                              |                       |                              |             |                              |                                         | 週間<br>歩行距離<br>Weekly<br>walking<br>distance<br>【km】 | 週間<br>走行距離<br>Weekly<br>running<br>distance<br>【km】 |
|------------------|----------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------|-----------------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|------------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------|------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 日<br>Day         | 曜日<br>Day of<br>week | スタート<br>時間<br>Start<br>time | 種類<br>Type | 内容<br>Content             | 歩行距離<br>walking<br>distance<br>【km】 | 走行距離<br>running<br>distance<br>【km】 | 心拍数<br>Heart rate<br>【bpm】 | 時間<br>Time | 平均ペース<br>Average<br>pace<br>【/km】 | 消費カロリー<br>Calories<br>burned<br>【kcal】 | 効果<br>Effect | 有酸素<br>aerobic | 無酸素<br>anoxic | 運動負荷<br>exercise load | ヒッチ<br>Pitch<br>【spm】 | スライド<br>Slide<br>【cm】 | 累計上昇高度<br>Altitude climbed<br>【m】 | 累計下降高度<br>Cumulative<br>descent altitude<br>【m】 | 天候<br>Weather | 温度<br>Temperatur<br>e<br>【℃】 | 湿度<br>Humidity<br>【%】 | 風速<br>Wind<br>Speed<br>【m/s】 | 場所<br>Place | シューズ<br>Shoes                | メモ<br>Memo                              |                                                     |                                                     |
| 2025/9/29        | (月)                  | 17:35                       | Run        | 帰宅ランジョグ                   | —                                   | 5.75                                | 124                        | 31:27      | 5:28                              | 386                                    | リカバリー        | 2.4            | 0.0           | 52                    | 166                   | 107                   | 95                                | 37                                              | 曇り            | 22.7                         | —                     | 2.9                          | ロード         | React Infinity Run Flyknit 4 |                                         |                                                     |                                                     |
| 2025/9/30        | (火)                  | 17:14                       | Run        | トレッドミル                    | —                                   | 14.00                               | 122                        | 1:08:01    | 4:51                              | 676                                    | ペース          | 2.3            | 0.0           | 47                    | 172                   | 117                   | —                                 | —                                               | —             | —                            | —                     | —                            | トレッドミル      | Pegasus 40                   |                                         |                                                     |                                                     |
| 2025/10/1        | (水)                  | 5:51                        | Walk       | 朝散歩                       | 1.21                                | —                                   | —                          | 15:49      | —                                 | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                            | —                     | —                            | —           | Pegasus 40                   |                                         |                                                     |                                                     |
|                  |                      | 6:49                        | Workout    | タバタ式HITT 20秒・10秒 20回      | —                                   | —                                   | —                          | 9:54       | —                                 | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                            | —                     | —                            | —           |                              |                                         |                                                     |                                                     |
|                  |                      | 19:56                       | Run        | 8kmペース走                   | —                                   | 14.94                               | 126                        | 1:15:07    | 5:02                              | 926                                    | VO2Max       | 4.0            | 1.5           | 203                   | 164                   | 118                   | 85                                | 101                                             | 曇り            | 18.5                         | —                     | 1.0                          | ロード         | FuelCell Rebel V4            | 3:50~3:51~3:51~3:51~3:48~3:45~3:44~3:40 |                                                     |                                                     |
| 2025/10/2        | (木)                  | 17:53                       | Run        | 帰宅ラン                      | —                                   | 2.16                                | 108                        | 13:48      | 6:23                              | 145                                    | リカバリー        | 1.2            | 0.0           | 17                    | 163                   | 91                    | 71                                | 15                                              | 雨             | 21.0                         | —                     | 0.6                          | ロード         | React Infinity Run Flyknit 4 |                                         |                                                     |                                                     |
|                  |                      | 18:41                       | Run        | ジョグ                       | —                                   | 11.01                               | 111                        | 1:00:43    | 5:31                              | 678                                    | ペース          | 2.5            | 0.0           | 53                    | 168                   | 108                   | 20                                | 22                                              | 雨             | 19.6                         | —                     | 0.5                          | ロード         | Fresh Form 1080v14           |                                         |                                                     |                                                     |
| 2025/10/3        | (金)                  | 19:20                       | Run        | ジョグ                       | —                                   | 11.55                               | 113                        | 1:03:22    | 5:29                              | 740                                    | ペース          | 2.7            | 0.0           | 65                    | 168                   | 109                   | 112                               | 115                                             | 雨             | 18.2                         | —                     | 2.3                          | ロード         | Pegasus 39 Shield            |                                         |                                                     |                                                     |
| 2025/10/4        | (土)                  | 6:08                        | Walk       | 朝散歩                       | 0.91                                | —                                   | —                          | 16:09      | —                                 | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                            | —                     | —                            | —           |                              |                                         |                                                     |                                                     |
|                  |                      | 6:49                        | Workout    | タバタ式HITT 20秒・10秒 10回×2セット | —                                   | —                                   | —                          | 11:23      | —                                 | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                            | —                     | —                            | —           |                              |                                         |                                                     |                                                     |
|                  |                      | 16:16                       | Run        | 1km×5本 設定:3分30秒 レスト90秒    | —                                   | 15.10                               | 124                        | 1:19:14    | 5:15                              | 987                                    | 無酸素能力        | 3.6            | 3.1           | 248                   | 156                   | 117                   | 97                                | 105                                             | 小雨            | 24.7                         | —                     | 2.9                          | ロード         | FuelCell Rebel V5            | 3:27~3:27~3:26~3:28~3:29                |                                                     |                                                     |
| 2025/10/5        | (日)                  | 8:44                        | Workout    | 体幹                        | —                                   | —                                   | —                          | 10:02      | —                                 | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                            | —                     | —                            | —           |                              |                                         |                                                     |                                                     |
|                  |                      | 16:12                       | Run        | スロージョグ                    | —                                   | 21.25                               | 113                        | 2:00:01    | 5:39                              | 1,411                                  | ペース          | 3.3            | 0.0           | 112                   | 170                   | 104                   | 179                               | 190                                             | 晴れ            | 24.5                         | 75                    | 2.0                          | ロード         | Fresh Form 1080v14           |                                         |                                                     |                                                     |