

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			
2025/11/10	(月)	7:22	Walk	通勤	1.85	—	—	19:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40	8.30	91.30		
		19:14	Run	帰宅ラン	—	4.77	111	18:15	5:55	207	リカバリー	1.8	0.0	26	166	99	80	89	晴れ	11.4	—	0.6	ロード	Pegasus 40				
2025/11/11	(火)	6:32	Run	通勤	—	2.08	117	12:02	5:47	138	リカバリー	1.2	0.0	18	161	101	14	75	晴れ	7.0	—	1.0	ロード	Free Run 5.0			4:15-3:51-3:48-4:25-3:45-4:14-3:48-4:17-3:47-4:18-3:44-4:15-3:47-4:11-3:40-4:12-3:35	
		17:44	Run	帰宅	—	2.20	107	13:59	6:22	151	リカバリー	1.2	0.0	17	165	89	69	14	晴れ	11.1	—	0.9	ロード	Free Run 5.0				
		18:40	Run	変化走1km×1kmを9セット	—	18.93	144	1:16:18	4:02	1,193	VO2Max	4.5	0.0	242	177	139	34	38	晴れ	10.7	—	1.9	ロード	VaporFly Next %2				
2025/11/12	(水)	6:33	Walk	通勤	2.59	—	—	27:57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40				
		20:01	Run	帰宅ランジョグ	—	7.24	113	41:18	5:42	461	リカバリー	2.2	0.0	40	164	105	120	117	晴れ	11.1	—	1.8	ロード	Pegasus 40				
2025/11/13	(木)	6:31	Run	通勤	—	2.11	116	11:19	5:23	135	リカバリー	1.4	0.0	20	159	107	14	73	晴れ	10.7	—	2.2	ロード	Free Run 5.0				
		20:04	Run	帰宅	—	2.25	109	14:27	6:25	157	リカバリー	1.4	0.0	20	157	89	68	14	晴れ	11.2	—	2.3	ロード	Free Run 5.0				
		20:29	Run	2km×4本 設定3分35秒 レスト1本目3分 2本目以降4分	—	14.10	129	1:11:41	5:05	945	VO2Max	3.9	1.3	197	165	117	90	91	晴れ	10.5	—	1.5	ロード	FuelCell Rebel V5				3:35-3:36,3:34-3:34,3:31-3:35,3:32-3:33
2025/11/14	(金)	6:39	Walk	通勤	1.83	—	—	19:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40				
		19:07	Run	トレッドミル	—	5.00	108	30:01	6:00	267	リカバリー	1.0	0.0	15	167	119	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40				
2025/11/15	(土)	6:39	Run	トレッドミル	—	5.00	109	30:00	6:00	277	リカバリー	1.1	0.0	16	170	121	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル			Pegasus 40	
		8:46	Walk	帰宅	2.03	—	—	21:59	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40				
2025/11/16	(日)	8:22	Run	25kmロング走 設定4分15秒/km	—	27.62	146	2:00:14	4:26	1,856	ハード	5.0	0.0	321	175	128	89	101	晴れ	14.5	71	1.0	ロード	Pegasus Pulas				