

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		
2025/11/17	(月)	6:27	Workout	筋トレ	—	—	—	10:18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	7.56	88.36
		6:56	Walk	通勤	1.83	—	—	18:46	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		19:39	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	10.69	—	1:01:08	5:43	673	ペース	2.3	0.0	49	163	106	166	110	晴れ	12.5	—	3.7	ロード	Pegasus 40			
2025/11/18	(火)	7:54	Run	朝ラン	—	5.08	116	30:00	5:54	349	リカバリー	2.1	0.0	37	173	98	90	89	晴れ	9.9	—	3.3	ロード	Free Run 5.0			
		18:40	Run	ジョグ	—	8.63	117	45:49	5:18	546	リカバリー	2.4	0.0	50	168	112	52	52	雨	8.5	—	6.0	ロード	Fresh Form 1080v14			
		19:28	Run	200m×5本	—	3.60	124	19:28	5:24	250	リカバリー	2.2	1.3	57	167	109	17	16	雨	9.3	—	4.7	ロード	Hyperion	38.5-39.4-38.6-37.1-37.9		
2025/11/19	(水)	6:40	Workout	筋トレ	—	—	—	8:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:53	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	4.46	98	30:55	6:56	295	リカバリー	1.6	0.4	30	141	97	86	22	晴れ	7.7	—	0.3	ロード	Free Run 5.0			
		19:39	Run	変化走1km×1kmを7セット	—	17.26	137	1:16:47	4:27	1,122	VO2Max	4.3	0.0	225	176	127	88	90	晴れ	7.5	—	2.3	ロード	VaporFly Next %2	4:15-3:47-4:17-3:43-4:19-3:42-4:16-3:43-4:17-3:43-4:17-3:42-4:19-3:41		
2025/11/20	(木)	6:38	Walk	通勤	1.95	—	—	17:13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Free Run 5.0	7.56	88.36	
		19:06	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	7.13	113	45:10	6:20	490	リカバリー	2.1	0.0	37	158	98	110	49	晴れ	11.9	—	2.3	ロード	Free Run 5.0			
2025/11/21	(金)	6:44	Run	通勤	—	2.01	100	11:31	5:44	111	リカバリー	0.7	0.0	10	161	103	15	70	晴れ	13.8	—	3.6	ロード	Pegasus 40	17.8-16.2-16.7-16.3-15.9-16.1-16.3-15.9-16.3-16.3		
		19:02	Run	帰宅ラン	—	2.11	112	13:54	6:34	150	リカバリー	1.1	0.0	16	158	94	67	14	晴れ	12.5	—	3.3	ロード	Pegasus 40			
		19:22	Run	100m×10本	—	7.68	112	52:21	6:49	493	スプリント	2.0	2.6	99	144	91	103	106	晴れ	13.2	—	4.4	ロード	Hyperion			
2025/11/22	(土)	6:48	Walk	通勤	1.83	—	—	20:21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		14:45	Walk	帰宅	1.95	—	—	22:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		16:21	Run	ジョグ	—	8.24	117	45:00	5:28	537	リカバリー	2.4	0.0	51	175	104	25	29	晴れ	10.7	—	0.4	芝生ロード	Free Run 5.0			
2025/11/23	(日)	8:31	Run	ジョグ	—	11.47	125	5:20	1:01:10	769	ペース	2.8	0.0	76	173	108	134	140	晴れ	13.0	—	3.9	ロード	Pegasus 41			