

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		
2025/11/3	(月)	9:15	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT 20秒-10秒 10回×2セット	—	—	—	10:43	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	9.77	107.57
		15:20	Run	ロングジョグ	—	28.57	132	2:11:27	4:36	1,834	ペース	4.1	0.0	213	176	123	125	134	晴れ	14.5	—	2.3	芝生ロード	Pegasus Pulas			
2025/11/4	(火)	6:30	Walk	通勤	2.59	—	—	29:18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		17:46	Run	帰宅ラン	—	4.46	106	26:43	5:59	266	リカバリー	1.4	0.0	21	166	97	79	82	晴れ	11.6	—	0.8	ロード	Pegasus 40			
2025/11/5	(水)	6:37	Run	通勤ラン	—	2.06	105	13:03	6:19	129	リカバリー	0.9	0.0	14	152	100	16	69	晴れ	8.7	—	1.9	ロード	Free Run 5.0			
		18:35	Run	帰宅ラン	—	2.22	107	14:12	6:24	152	リカバリー	1.2	0.0	18	160	92	68	14	晴れ	11.1	—	1.2	ロード	Free Run 5.0			
		18:59	Run	8kmペース走	—	13.01	127	1:03:00	4:51	805	VO2Max	3.7	0.5	173	168	120	88	91	晴れ	10.3	—	0.7	ロード	FuelCell Rebel V5	3:43-3:43-3:40-3:44-3:41-3:40-3:40-3:36		
2025/11/6	(木)	6:50	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT 20秒-10秒 10回×2セット	—	—	—	10:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		7:58	Walk	通勤	1.77	—	—	19:40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		17:41	Walk	帰宅	1.96	—	—	21:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		18:45	Run	ジョグ	—	10.01	114	54:00	5:24	640	ペース	2.4	0.0	55	170	109	93	98	晴れ	12.6	—	0.8	ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/11/7	(金)	6:36	Walk	通勤	1.99	—	—	19:36	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Free Run 5.0			
		18:36	Run	帰宅ラン	—	2.11	102	15:31	7:21	152	リカバリー	1.0	0.0	15	149	87	69	15	晴れ	10.2	—	0.6	ロード	Free Run 5.0			
		19:00	Run	1km×6本 設定:3分30秒 レスト90秒	—	11.82	114	1:04:04	5:25	735	VO2Max	3.0	2.3	130	159	118	87	95	晴れ	10.2	—	0.8	ロード	FuelCell Rebel V5	3:24-3:27-3:24-3:26-3:25-3:27		
2025/11/8	(土)	11:02	Walk	朝散歩	1.46	—	—	22:57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		17:22	Run	ジョグ	—	3.24	109	20:01	6:11	218	リカバリー	1.5	0.0	21	172	94	24	31	晴れ	14.6	—	0.9	芝生ロード	Free Run 5.0			
2025/11/9	(日)	11:02	Run	ロング走	—	30.07	144	2:16:36	4:33	2,032	ハード	4.9	0.0	284	176	124	170	182	晴れ	17.0	91	1.0	ロード	Pegasus Pulas			