

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 anaerobic	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			
2025/12/1	(月)	6:40	Workout	筋トレ	—	—	—	11:48	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		10.88	80.74
		12:33	Walk	通勤	1.85	—	—	19:39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		17:43	Walk	帰宅	1.87	—	—	20:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		18:11	Run	ジョグ	—	12.52	126	1:03:47	5:06	834	ペース	3.1	0.0	93	171	115	92	96	曇り	12.9	—	1.5	ロード	Pegasus 40				
2025/12/2	(火)	5:50	Workout	筋トレ	—	—	—	11:05	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		18:41	Run	ジョグ	—	4.34	115	24:38	5:41	286	リカバリー	2.1	0.4	42	151	112	16	19	晴れ	11.2	—	1.3	ロード	Pegasus 41				
		19:11	Run	8kmペース走	—	8.01	153	30:01	3:45	499	VO2Max	3.6	0.0	158	180	146	17	19	晴れ	11.1	—	1.1	ロード	VaporFly Next% 4	3:44-3:48-3:47-3:46-3:47-3:41-3:43-3:44			
2025/12/3	(水)	6:56	Walk	通勤	1.80	—	—	19:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
2025/12/4	(木)	5:49	Workout	筋トレ	—	—	—	10:20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		6:56	Walk	通勤	1.80	—	—	19:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
		19:52	Run	ジョグ	—	1.37	108	7:28	5:26	85	リカバリー	0.8	0.0	12	169	110	7	9	晴れ	8.0	—	5.8	ロード	Pegasus 41				
2025/12/5	(金)	12:10	Run	トレッドミル 2km 3分45秒/km	—	4.80	126	21:51	4:33	271	ランボ	2.4	0.2	55	171	147	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Hyperion			
		20:32	Walk	帰宅	1.84	—	—	23:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
2025/12/6	(土)	7:21	Walk	通勤	1.72	—	—	18:30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		15:08	Run	ジョグ	—	5.89	128	30:00	5:05	397	ペース	2.6	0.0	59	174	112	79	82	晴れ	12.2	—	2.7	ロード	Pegasus 40				
2025/12/7	(日)	7:14	Run	アップ	—	1.32	115	8:52	6:31	100	リカバリー	0.9	0.0	13	168	94	0	0	晴れ	10.2	—	4.3	ロード	Pegasus 39 Shield				
		8:30	Run	松江城マラソン	—	42.49	153	2:53:27	4:05	2,756	VO2Max	5.0	0.0	523	180	135	160	159	晴れ	11.7	—	3.6	ロード	VaporFly Next% 4				