

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					
2025/12/15	(月)	6:40	Run	トレッドミル	—	5.00	108	30:00	6:00	266	リカバリー	1.0	0.0	14	169	210	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40		11.22	64.15		
		19:36	Walk	帰宅	1.91	—	—	19:16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40					
		20:16	Run	ジョグ	—	0.41	129	45:42	4:49	619	ペース	3.1	0.0	87	172	121	60	65	曇り	7.5	—	3.1	ロード'	Fresh Form 1080v14						
2025/12/16	(火)	5:54	Workout	筋トレ	—	—	—	11:09	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		6:41	Walk	通勤	1.75	—	—	18:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40					
		16:54	Run	帰宅	—	2.13	145	10:13	4:48	156	テンポ'	2.3	0.1	47	168	119	69	15	晴れ	10.3	—	2.1	ロード'	Pegasus 40						
		17:14	Run	260mヒル走 8本 設定:60秒 レスト120秒	—	5.21	132	28:51	5:32	374	テンポ'	2.7	2.4	116	164	108	112	120	晴れ	10.3	—	2.1	ロード'	Hyperion	59.2-58.4-58.0-58.0-58.8-58.0-57.2-57.5					
2025/12/17	(水)	5:42	Workout	筋トレ	—	—	—	10:16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		6:38	Walk	通勤	1.87	—	—	20:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield					
2025/12/18	(木)	5:58	Workout	筋トレ	—	—	—	10:22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		6:48	Walk	通勤	1.82	—	—	19:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40				
		18:51	Run	ジョグ	—	10.17	123	56:13	5:32	686	ペース	2.9	0.0	73	161	111	158	108	晴れ	5.5	—	1.9	ロード'	Pegasus 40						
2025/12/19	(金)	5:43	Workout	筋トレ	—	—	—	10:14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		6:43	Walk	通勤	1.84	—	—	19:05	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 41				
		17:49	Walk	帰宅	2.03	—	—	21:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 41				
		19:10	Run	90mダッシュ 7本	—	8.55	117	51:57	6:05	549	スプリント	2.5	2.6	114	146	106	10	9	晴れ	8.7	—	1.0	ロード'	Hyperion						
2025/12/20	(土)	14:38	Run	ジョグ	—	12.59	140	1:00:01	4:46	851	ペース	3.7	0.0	145	174	120	105	107	晴れ	18.3	—	0.6	ロード'	Fresh Form 1080v14						
2025/12/21	(日)	16:32	Run	ジョグ	—	20.09	131	1:38:32	4:54	1,312	ペース	3.7	0.0	151	172	118	180	190	晴れ	17.4	—	2.1	ロード'	Pegasus Pulas						