

日時 Date and time		種類 Type	内容 Content	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	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 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	
2025/12/8	(月)	6:45	Walk	通勤	1.81	—	—	19:51	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
2025/12/9	(火)	6:35	Walk	通勤	1.82	—	—	19:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
2025/12/10	(水)	6:38	Walk	通勤	1.86	—	—	20:04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof			
2025/12/11	(木)	6:33	Walk	通勤	1.81	—	—	20:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39		12.91	
2025/12/12	(金)	6:35	Walk	通勤	1.79	—	—	18:13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40		14.39	
		20:57	Walk	帰宅	2.01	—	—	23:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
2025/12/13	(土)																									
2025/12/14	(日)	8:06	Run	朝ラン	—	5.39	116	30:01	5.34	353	リカバリ	2.2	0.0	37	172	105	82	83	晴れ	9.1	—	7.3	芝生ロード	Free Run 5.0		
		14:39	Workout	筋トレ	—	—	—	10:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		15:57	Walk	通勤	1.81	—	—	20:18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		17:15	Run	トレッドミル	—	9.00	126	45:01	5.00	548	ペース	2.5	0.1	58	170	128	—	—	—	—	—	—	トレイルラン	Pegasus 40		