

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		
2025/12/8	(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			
2025/12/12	(金)	6:35	Walk	通勤	1.79	—	—	18:13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		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	リハビリ	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	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40		