

日時 Date and time			トレーニング																						月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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			
2025/12/1	(月)	6:40	Workout	筋トレ	—	—	—	11:48	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		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	テンボ	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	—	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				
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				

日時 Date and time			トレーニング																						月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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	
		20:57	Walk	帰宅	2.01	—	—	23:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield		
2025/12/13	(土)																									
2025/12/14	(日)	8:06 14:39 15:57 17:15	Run Workout Walk Run	朝ラン 筋トレ 通勤 トレッドミル	— — 1.81 —	5.39 — — 9.00	116 — — 126	30:01 10:24 20:18 45:01	5:34 — — 5:00	353 — — 548	リカバリー — — ペース	2.2 — — 2.5	0.0 — — 0.1	37 — — 58	172 — — 170	105 — — 128	82 — — —	83 — — —	晴れ — — —	9.1 — — —	— — — —	7.3 — — —	芝生ロード — — — トレッドミル	Free Run 5.0 — — Pegasus 40 Pegasus 40		
2025/12/15	(月)	6:40 19:36 20:16	Run Walk Run	トレッドミル 帰宅 ジョグ	— 1.91 —	5.00 — 9.48	108 — 129	30:00 19:16 45:42	6:00 — 4:49	266 — 619	リカバリー — ペース	1.0 — 3.1	0.0 — 0.0	14 — 87	169 — 172	210 — 121	— — 60	— — 65	— — 曇り	— — 7.5	— — —	— — 3.1	トレッドミル — ロード	Pegasus 40 Pegasus 40 Fresh Form 1080v14		
2025/12/16	(火)	5:54 6:41 16:54 17:14	Workout Walk Run Run	筋トレ 通勤 帰宅 260mヒル走 8本 設定:60秒 レスト120秒	— 1.75 — —	— — 2.13 5.21	— — 145 132	11:09 18:02 10:13 28:51	— — 4:48 5:32	— — 156 374	— — テンボ テンボ	— — 2.3 2.7	— — 0.1 2.4	— — 47 116	— — 168 164	— — 119 108	— — 69 112	— — 15 120	— — 晴れ 晴れ	— — 10.3 10.3	— — — —	— — 2.1 2.1	— — ロード ロード	— Pegasus 40 Pegasus 40 Hyperion	59.2-58.4-58.0-58.0-58.8-58.0-57.2-57.5	
2025/12/17	(水)	5:42 6:38	Workout Walk	筋トレ 通勤	— 1.87	— —	— —	10:16 20:00	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— Pegasus 39 Shield		
2025/12/18	(木)	5:58 6:48 18:51	Workout Walk Run	筋トレ 通勤 ジョグ	— 1.82 —	— — 10.17	— — 123	10:22 19:24 56:13	— — 5:32	— — 686	— — ペース	— — 2.9	— — 0.0	— — 73	— — 161	— — 111	— — 158	— — 108	— — 晴れ	— — 5.5	— — —	— — 1.9	— Pegasus 40 Pegasus 40			
2025/12/19	(金)	5:43 6:43 17:49 19:10	Workout Walk Walk Run	筋トレ 通勤 帰宅 90mダッシュ 7本	— 1.84 2.03 —	— — — 8.55	— — — 117	10:14 19:05 21:35 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	— Pegasus 41 Pegasus 41 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		
2025/12/22	(月)	5:47 6:43 20:03	Workout Walk Run	筋トレ 通勤 帰宅ラン+ジョグ	— 1.87 —	— — 9.34	— — 122	10:08 19:28 51:28	— — 5:30	— — 622	— — ペース	— — 2.0	— — 0.0	— — 76	— — 159	— — 113	— — 157	— — 101	— — 曇り	— — 3.9	— — —	— — 1.7	— Pegasus 40 Pegasus 40			

日時 Date and time			トレーニング																						月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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		
2025/12/23	(火)	5:35 6:41 19:34 20:25	Workout Walk Walk Run	筋トレ 通勤 帰宅 260mヒル走 10本 設定:60秒 レスト120秒	— 1.80 1.86 —	— — — 11.14	— — — 124	10:08 19:01 20:31 1:02:12	— — — 5:35	— — — 729	— — — スプリント	— — — 3.0	— — — 3.1	— — — 167	— — — 157	— — — 110	— — — 219	— — — 226	— — — 晴れ	— — — 9.5	— — — —	— — — 1.0	— — — ロード	— Pegasus 40 Pegasus 40 Hyperion	59.1-59.0-58.6-57.8-57.3-58.9-57.8-57.8-56.7-56.7		
2025/12/24	(水)	6:40	Walk	通勤	1.81	—	—	21:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
2025/12/25	(木)	5:34 6:34	Workout Walk	筋トレ 通勤	— 1.85	— —	— —	10:06 20:02	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— Pegasus 39 Shield			
2025/12/26	(金)	5:35 17:40 19:08	Workout Walk Run	筋トレ 通勤 ジョグ	— 2.09 —	— — 12.17	— — 120	10:16 24:29 1:01:57	— — 5:05	— — 749	— — ペース	— — 2.8	— — 0.0	— — 70	— — 169	— — 117	— — 23	— — 22	— — 雪	— — 3.7	— — —	— — 4.4	— — ロード	— Pegasus 39 Shield Pegasus 39 Shield			
2025/12/27	(土)	8:29	Workout	筋トレ	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/12/28	(日)	7:30 16:25	Run Run	朝ラン ジョグ	— —	5.31 20.17	116 12	30:01 1:43:23	5:39 5:08	340 1,360	リハビリ ペース	2.1 3.7	0.0 0.0	33 153	170 173	104 113	25 296	32 301	晴れ 晴れ	5.3 7.7	— —	4.1 0.9	芝生ロード ロード	Free Run 5.0 Pegasus 41			
2025/12/29	(月)	7:47 9:13 17:21	Walk Workout Run	朝散歩 筋トレ トレッドミル	2.29 — —	— — 10.73	— — 110	30:01 12:20 1:00:00	— — 5:36	— — 470	— — ペース	— — 1.6	— — 0.0	— — 21	— — 168	— — 107	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	Pegasus 40 — Pegasus 40				

日時 Date and time			トレーニング																							月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly 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 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 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo		
2025/12/30	(火)	5:57	Workout	筋トレ	—	—	—	10:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	57.8-59.5-57.9-58.0-57.9-56.958.4-58.1-57.5-56.2	
		7:34	Walk	朝散歩	1.62	—	—	20:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		15:15	Walk	帰宅	2.14	—	—	25:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		16:18	Run	260m7L走 10本 設定:60秒 レスト120秒	—	12.38	124	1:12:02	5:49	829	ペース	3.2	2.7	152	155	106	259	261	晴れ	9.0	—	1.8	ロード	Hyperion			
2025/12/31	(水)	7:20	Workout	筋トレ	—	—	—	14:40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		7:41	Walk	朝散歩	2.13	—	—	30:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40		
		16:26	Run	ジョグ	—	13.21	131	1:04:39	4:54	849	ペース	3.3	0.0	105	174	117	126	137	晴れ	5.0	60	4.0	ロード	Fresh Form 1080v14			

日時 Date and time			トレーニング																						月間 歩行距離 Monthly walking distance	月間 走行距離 Monthly running distance
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 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 Temperature 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	