

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 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		
2026/1/12	(月)	7:37	Workout	筋トレ	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		8:08	Walk	通勤	1.93	—	—	19:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40		
		17:38	Run	ジョグ	—	15.07	122	1:16:45	5:06	948	ペース	3.1	0.0	91	171	115	92	93	曇り	4.1	—	1.7	ロード	Fresh Form 1080v14			
2026/1/13	(火)	6:03	Workout	筋トレ	—	—	—	10:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:13	Run	トレッドミル	—	4.00	115	22:01	5:30	215	リカバリー	1.2	0.0	17	167	102	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	FuelCell Rebel V5		
		17:39	Run	8kmペース走 3:45/km 2kmダウンスジョグ	—	10.00	146	42:01	4:12	531	ハード	3.6	0.4	152	174	111	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	FuelCell Rebel V5		
2026/1/14	(水)	6:56	Run	トレッドミル	—	5.00	111	30:01	6:00	262	リカバリー	1.1	0.0	15	171	102	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Free Run NN	5:35-4:41-4:28-4:24-4:10-4:08-4:01-3:58-3:54-3:51-3:52-3:46	
2026/1/15	(木)	6:00	Run	12kmビルトアップ	—	14.33	145	1:04:49	4:31	958	ハード	4.5	0.0	237	177	125	120	122	晴れ	8.7	—	2.9	ロード	FuelCell Rebel V5			
		17:39	Walk	帰宅	2.08	—	—	22:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Free Run NN			
2026/1/16	(金)	5:54	Run	ジョグ	—	12.04	137	1:00:13	5:00	813	ペース	3.3	0.0	113	173	116	100	106	晴れ	10.9	—	1.1	ロード	Pegasus 40			
		20:35	Run	帰宅ラン	—	4.35	113	25:31	5:52	272	リカバリー	1.9	0.0	26	168	98	82	85	晴れ	9.7	—	1.9	ロード	Free Run NN			
2026/1/17	(土)	7:45	Run	260mヒル走 10本 設定:60秒 レスト120秒	—	11.80	128	1:05:16	5:32	791	ペース	3.2	2.6	165	164	108	234	239	晴れ	7.7	—	2.1	ロード	Hyperion	56.8-57.8-57.0-57.2-56.8-57.8-57.6-57.7-57.6-57.2		
2026/1/18	(日)	6:50	Run	ロングジョグ	—	22.87	125	2:02:33	5:21	1,482	ペース	3.5	0.0	138	174	106	354	360	晴れ	4.5	94	2.0	ロード	Fresh Form 1080v14			