

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/h]	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	
2026/1/12	(月)	7:37	Workout	筋トレ	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		8:08	Walk	通勤	1.93	—	—	19:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Fresh Form 1080v14			
		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			
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-	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ジョギング	—	10.00	146	42:01	4:12	531	ハート-	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-	1.1	0.0	15	171	102	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Free Run NN	
2026/1/15	(木)	6:00	Run	12kmペース走	—	14.33	145	1:04:49	4:31	958	ハート-	4.5	0.0	237	177	125	120	122	晴れ	8.7	—	2.9	ロード	FuelCell Rebel V5	5:35-4:41-4:28-4:24-4:10-4:08-4:01-3:58- 3:54-3:51-3:52-3:46	
		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-	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ペース走 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		