

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 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo			
2026/1/19	(月)	7:21	Workout	筋トレ		—	—	—	10:12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2026/1/20	(火)	5:58	Run	12kmビルトアップ		—	13.87	140	1:02:29	4:30	885	ペース	4.0	0.4	198	175	125	108	113	雨	3.7	—	1.9	ロード	Pegasus Pulas	5:44-4:41-4:29-4:21-4:15-4:13-4:08-4:04-4:04-3:54-3:52-3:52			
		7:53	Walk	通勤		1.82	—	—	18:23	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield				
2026/1/21	(水)	7:44	Walk	通勤		1.80	—	—	19:46	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Trail 4 GORE-TEX			
2026/1/22	(木)																												
2026/1/23	(金)	18:04	Workout	筋トレ		—	—	—	10:05	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2026/1/24	(土)	8:19	Run	ジョグ+WS3本		—	11.76	122	1:02:40	5:20	750	ペース	2.9	2.1	113	172	109	222	227	雪	3.5	—	6.8	ロード	Pegasus 40				
		19:42	Workout	筋トレ		—	—	—	10:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2026/1/25	(日)	7:39	Walk	通勤		1.89	—	—	19:25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
		16:39	Run	260mヒル走 10本 設定:60秒 レスト120秒		—	12.00	132	1:05:50	5:29	814	ペース	3.3	2.7	187	165	109	238	246	晴れ	3.3	—	2.5	ロード	Hyperion	58.6-59.6-58.6-58.3-57.6-57.2-55.3-57.0-57.5-57.5	5.51	37.63	