

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		
2026/1/19	(月)	7:21	Workout	筋トレ	—	—	—	10:12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2026/1/20	(火)	5:58	Run	12kmビルドアップ	—	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	58.6-59.6-58.6-58.3-57.6-57.2-55.3-57.0-57.5-57.5	
		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			