

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		
2026/1/5	(月)	19:43	Run	帰宅ラン+ジョグ+WS3本	—	6.65	119	38:46	5:50	442	ペース	2.5	2.0	81	158	107	138	97	曇り	5.9	—	2.1	ロード	Pegasus 40			
2026/1/6	(火)	17:55	Run	1km×6本 設定3分30秒 レスト90秒	—	14.01	135	1:12:08	5:09	961	VO2Max	4.1	3.0	261	167	119	106	112	晴れ	3.0	—	1.1	ロード	FuelCell Rebel V5	3:33-3:30-3:32-3:30-3:33-3:29		
2026/1/7	(水)	6:53	Walk	通勤	1.81	—	—	18:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		20:05	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	8.34	122	45:50	5:30	543	ペース	2.6	0.0	56	164	108	171	117	曇り	9.9	—	6.5	ロード	Pegasus 40			
2026/1/8	(木)	6:03	Workout	ワーキング	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:32	Run	帰宅ラン	—	2.14	124	13:08	6:08	156	リカバリ	1.9	0.0	25	160	98	70	16	曇り	3.5	—	5.1	ロード	Pegasus 39 Shield			
		18:54	Run	13km×1走 設定:4分00秒/km	—	14.98	150	1:02:08	4:10	948	ハート	4.0	0.0	242	179	133	100	103	曇り	3.9	—	3.4	ロード	FuelCell Rebel V5	3:59-3:57-3:58-3:57-3:57-3:58-3:56-3:56-3:56-3:56-3:56-3:56	3.69	
2026/1/9	(金)	20:04	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	9.12	122	51:48	5:41	613	ペース	2.5	0.0	58	164	106	153	99	曇り	6.7	—	2.4	ロード	Pegasus 40			
2026/1/10	(土)	16:32	Run	260mヒル走 5本 設定:60秒 レスト120秒	—	7.95	120	45:00	5:40	511	ペース	2.6	2.3	101	155	108	167	172	曇り	10.2	—	2.0	ロード	Hyperion	57.1-58.5-57.2-57.6-58.3		
2026/1/11	(日)	9:22	Workout	タバタ式HIIT	—	—	—	3:51	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		12:43	Walk	通勤	1.88	—	—	19:17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Free Run NN		