

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			
2026/1/5	(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	ワークアウト	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		18:32	Run	帰宅ラン	—	2.14	124	13:08	6:08	156	リカバリー	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ペース走 設定:4分00秒/km	—	14.98	150	1:02:08	4:10	948	ハード	4.0	0.0	242	179	133	100	103	曇り	3.9	—	3.4	ロード	FuelCell Rebel V5	3:59-3:57-3:58-3:57-3:57-3:58-3:56-3:58-3:56-3:54:3:56-3:54-3:56	3.69	63.19	
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HITT	—	—	—	3:51	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
		12:43	Walk	通勤	1.88	—	—	19:17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Free Run NN				