

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			
2025/12/29	(月)	7:47	Walk	朝散歩	2.29	—	—	30:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		9:13	Workout	筋トレ	—	—	—	12:20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		17:21	Run	トレッドミル	—	10.73	110	1:00:00	5:36	470	ペース	1.6	0.0	21	168	107	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
2025/12/30	(火)	5:57	Workout	筋トレ	—	—	—	10:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		57.8-59.5-57.9-58.0-57.9-56.958.4-58.1-57.5-56.2	
		7:34	Walk	朝散歩	1.62	—	—	20:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		15:15	Walk	帰宅	2.14	—	—	25:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40				
		16:18	Run	260mヒル走 10本 設定:60秒 レスト120秒	—	12.38	124	1:12:02	5:49	829	ペース	3.2	2.7	152	155	106	259	261	晴れ	9.0	—	1.8	ロード	Hyperion				
2025/12/31	(水)	7:20	Workout	筋トレ	—	—	—	14:40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		7:41	Walk	朝散歩	2.13	—	—	30:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		16:26	Run	ジョグ	—	13.21	131	1:04:39	4:54	849	ペース	3.3	0.0	105	174	117	126	137	晴れ	5.0	60	4.0	ロード	Fresh Form 1080v14				
2026/1/1	(木)	7:48	Walk	朝散歩	2.29	—	—	30:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40	5:54-5:02-4:56-4:48-4:26-4:22-4:17-4:12-4:08-4:03-3:56-3:54-3:49-3:46-3:49	11.57	101.91
		16:10	Run	15kmヒルトアップ走	—	19.07	138	1:30:43	4:45	1,265	ハード	4.8	0.0	254	177	118	144	150	雪	5.2	—	4.9	ロード	FuelCell Rebel V5				
2026/1/2	(金)	5:56	Workout	筋トレ	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		11:50	Run	トレッドミル	—	12.00	119	1:12:01	6:00	648	ペース	2.3	0.1	42	169	104	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40			
2026/1/3	(土)	10:01	Run	200m×5本	—	10.81	128	1:00:01	5:33	725	ペース	3.0	2.4	128	167	106	178	175	曇り	6.0	—	4.4	ロード	Pegasus 39 Shield	34.4-35.4-34.6-34.4-34.0			
2026/1/4	(日)	7:42	Workout	筋トレ	—	—	—	15:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		8:07	Walk	朝散歩	1.10	—	—	15:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		16:40	Run	ロングジョグ	—	23.71	0:00:00	2:01:11	5:07	1577	ペース	3.9	0.0	169	174	112	219	224	曇り	6.5	72	4.0	ロード	Fresh Form 1080v14				