

日時 Date and time		トレーニング																				月間歩行距離 Monthly walking distance [km]		月間走行距離 Monthly running distance [km]		年間歩行距離 Yearly walking distance [km]		年間走行距離 Yearly running distance [km]	
日 Day	曜日 Day of week	スケジュール時間 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]	累計上界高度 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	月間歩行距離 Monthly walking distance [km]	月間走行距離 Monthly running distance [km]	年間歩行距離 Yearly walking distance [km]	年間走行距離 Yearly running distance [km]
2026/1/1	(木)	7:48	Walk	朝散歩	2.29	—	—	30:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40	554-502-456-448-426-422-417-412-408-403-356-354-349-348-349				
		16:10	Run	15kmビルアップ走	—	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40				
		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					
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40				
		8:07	Walk	朝散歩	1.10	—	—	15:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
		16:40	Run	ロングジョグ	—	23.71	0:00:00	20:11	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					
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40				
		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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield				
		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	3:59-3:57-3:58-3:57-3:57-3:58-3:56-3:56-3:56-3:56-3:54-3:56-3:54-3:56				

日時 Date and time			トレーニング																				歩行距離 Monthly walking distance [km]	負担走行距離 Monthly running distance [km]	年間歩行距離 Yearly walking distance [km]	年間走行距離 Yearly 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 Cumulative 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			
2026/1/9	(金)	20:04	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	9.12	122	51:48	5:41	613	ベース	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ペル走 5本 設定:60秒 レスト120秒	—	7.95	120	45:00	5:40	511	ベース	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			
2026/1/12	(月)	7:37	Workout	筋トレ	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		8:08	Walk	通勤	1.93	—	—	19:35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		17:38	Run	ジョグ	—	15.07	122	1:16:45	5:06	948	ベース	3.1	0.0	91	171	115	92	93	曇り	4.1	—	1.7	ロード	Fresh Form 1080v14				
2026/1/13	(火)	6:03	Workout	筋トレ	—	—	—	10:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		17:13	Run	トレッドミル	—	4.00	115	22:01	5:30	215	リカバリ	1.2	0.0	17	167	102	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	FuelCell Rebel V5			
		17:39	Run	8kmペース走 3:45/km 2km9'ラン+ジョグ	—	10.00	146	42:01	4:12	531	ハード	3.6	0.4	152	174	111	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	FuelCell Rebel V5			
2026/1/14	(水)	6:56	Run	トレッドミル	—	5.00	111	30:01	6:00	262	リカバリ	1.1	0.0	15	171	102	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Free Run NN			
2026/1/15	(木)	6:00	Run	12kmペル走アップ	—	14.33	145	1:04:49	4:31	958	ハード	4.5	0.0	237	177	125	120	122	晴れ	8.7	—	2.9	ロード	FuelCell Rebel V5	5:35-4:41-4:28-4:24-4:10-4:08-4:01-3:58-3:54-3:51-3:52-3:46			
		17:39	Walk	帰宅	2.08	—	—	22:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Free Run NN			
2026/1/16	(金)	5:54	Run	ジョグ	—	12.04	137	1:00:13	5:00	813	ベース	3.3	0.0	113	173	116	100	106	晴れ	10.9	—	1.1	ロード	Pegasus 40				

日時 Date and time			トレーニング																				月間歩行距離 Monthly walking distance [km]			月間走行距離 Monthly running distance [km]			年間歩行距離 Yearly walking distance [km]			年間走行距離 Yearly running distance [km]		
日 Day	曜日 Day of week	入浴時間 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	月間歩行距離 Monthly walking distance [km]	月間走行距離 Monthly running distance [km]	年間歩行距離 Yearly walking distance [km]	年間走行距離 Yearly running distance [km]					
		20:35	Run	帰宅ラン	—	4.35	113	25:31	5:52	272	リカバリー	1.9	0.0	26	168	98	82	85	晴れ	9.7	—	1.9	ロード	Free Run NN		18.16	334.84							
2026/1/17	(土)	7:45	Run	260mヒル走 10本 設定:60秒 レスト120秒	—	11.80	128	1:05:16	5:32	791	ベース	3.2	2.6	165	164	108	234	239	晴れ	7.7	—	2.1	ロード	Hyperion	56.8-57.8-57.0-57.2-56.8-57.8-57.6-57.7-57.8-57.2									
2026/1/18	(日)	6:50	Run	ロングジョグ	—	22.87	125	2:02:33	5:21	1,482	ベース	3.5	0.0	138	174	106	354	360	晴れ	4.5	94	2.0	ロード	Fresh Form 1080v14										
2026/1/19	(月)	7:21	Workout	筋トレ	—	—	—	10:12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—									
2026/1/20	(火)	5:58	Run	12kmピルドアップ	—	13.87	140	1:02:29	4:30	885	ベース	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—								

日時 Date and time			トレーニング																				月間歩行距離 Monthly walking distance [km]	月間走行距離 Monthly running distance [km]	年間歩行距離 Yearly walking distance [km]	年間走行距離 Yearly running distance [km]			
日 Day	曜日 Day of week	入浴時間 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]	累計上界高度 Cumulative 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				
2026/1/24	(土)	8:19	Run	ジョグ+WS3本	—	11.76	122	1:02:40	5:20	750	ベース	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	ベース	3.3	2.7	—	187	165	109	238	246	晴れ	3.3	—	2.5	ロード	Hyperion				
2026/1/26	(月)	6:22	Run	朝ラン	—	7.26	123	37:42	5:11	462	ベース	2.5	0.0	56	171	112	83	89	曇り	1.5	—	2.2	ロード	Pegasus 39 Shield					
		8:06	Walk	通勤	1.56	—	—	16:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield				
		20:50	Run	帰宅ラン	—	4.32	122	23:54	5:32	286	リカバリ	2.2	0.0	42	165	107	84	82	曇り	4.9	—	2.7	ロード	Pegasus 39 Shield					
2026/1/27	(火)	5:55	Run	12kmヒルトアフ	—	14.16	145	1:01:46	4:22	902	hardt	4.2	1.1	221	178	128	137	142	雪	7.6	—	5.3	ロード	Magic Speed 5	5:23-4:30-4:32-4:11-4:04-4:00-3:53-3:53-3:49-3:47-3:58-4:00				
		21:05	Run	帰宅ラン	—	2.09	116	13:11	6:19	142	リカバリ	1.5	0.0	21	160	98	74	19	雪	5.6	—	3.7	ロード	Free Run NN					
2026/1/28	(水)	16:46	Run	ジョグ	—	11.48	131	1:00:01	5:14	771	ベース	3.1	0.0	93	175	109	213	214	曇り	5.3	—	4.2	ロード	Pegasus 40					
		16:23	Workout	筋トレ	130mダッシュ 5本(登り勾配)	—	8.02	120	47:47	5:58	531	ベース	2.5	2.4	106	157	102	136	140	晴れ	4.5	—	5.9	ロード	Hyperion	23.0-22.8-22.5-22.3-22.7			
2026/1/29	(木)	6:35	Run	ジョグ	—	8.83	126	45:01	5:06	573	ベース	3.0	0.0	80	174	112	139	143	晴れ	3.7	—	3.4	ロード	Pegasus 40					
		14:01	Workout	筋トレ	—	—	—	12:36	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
2026/1/31	(土)	10:16	Run	1km×7本	—	12.81	139	1:05:08	5:05	888	hardt	3.9	2.1	214	163	123	88	95	晴れ	5.0	60	3.0	芝生ロード	Rival Fly 4	3:41-3:42-3:40-3:43-3:39-3:44-3:42				

