

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 anaerobic	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 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo					
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					
		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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	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	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						
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							
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	リカバリー	1.9	0.0	25	160	98	70	16	曇り	3.5	—	5.1	ロード							
		18:54	Run	13kmペース走 設定:4分00秒/km	—	14.98	150	1:02:018	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				

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 【℃】	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	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	タハタ式HIT	—	—	—	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	ペース	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	リカバリー	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 2kmダウングジョグ	—	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	リカバリー	1.1	0.0	15	171	102	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Free Run NN				
2026/1/15	(木)	6:00	Run	12kmビルトアップ	—	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	ペース	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	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 anaerobic	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 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo				
		20:35	Run	帰宅シ	—	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	ペース	3.2	2.6	165	164	108	234	239	晴れ	7.7	—	2.1	ロード	Hyperion	56.8-57.8-57.0-57.2-56.8-57.8-57.6-57.7-57.6-57.2				
2026/1/18	(日)	6:50	Run	ロングジョグ	—	22.87	125	2:02:33	5:21	1,482	ペース	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ヒルアップ	—	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					

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 anaerobic	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 【℃】	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	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	
		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	58.6-59.6-58.6-58.3-57.6-57.2-55.3-57.0-57.5-57.5
2026/1/26	(月)	6:22	Run	朝ラン	—	7.26	123	37:42	5:11	462	ペース	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	リカバリー	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ビルドアップ	—	14.16	145	1:01:46	4:22	902	ハード	4.2	1.1	221	178	128	137	142	雪	7.6	—	5.3	ロード	Magic Speed 5	523-430-432-411-404-400-353-353-349-347-358-400
		21:05	Run	帰宅ラン	—	2.09	116	13:11	6:19	142	リカバリー	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	ペース	3.1	0.0	93	175	109	213	214	曇り	5.3	—	4.2	ロード	Pegasus 40	
2026/1/29	(木)	8:06	Workout	筋トレ	—	—	—	15:07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		16:23	Run	130mダッシュ 5本(曇り勾配)	—	8.02	120	47:47	5:58	531	ペース	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
2026/1/30	(金)	6:35	Run	ジョグ	—	8.83	126	45:01	5:06	573	ペース	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	ハード	3.9	2.1	214	163	123	88	95	晴れ	5.0	60	3.0	芝生,ロード	Rival Fly 4	341-342-340-343-339-344-342

[illegible]