

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			
2026/1/26	(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		1.56	68.97	
		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ピルドアラップ		—	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	5:23-4:30-4:32-4:11-4:04-4:00-3:53-3:53-3:49-3:47-3:58-4:00	1.56	68.97	
		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	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Hyperion	23.0-22.8-22.5-22.3-22.7	1.56	68.97
		16:23	Run	130mダッシュ 5本(登り勾配)		—	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				
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	3.41-3.42-3.40-3.43-3.39-3.44-3.42			
2026/2/1	(日)	9:04	Workout	筋トレ		—	—	—	11:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				