

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		
2026/2/2	(月)	9:26	Run	ジョグ+WS2本	—	9.57	135	45:51	4.48	629	ベース	3.2	0.9	119	172	120	105	107	曇り	5.2	—	2.9	ロード	Pegasus 41			
2026/2/3	(火)	7:44	Walk	通勤 筋トレ	1.74	—	—	18:57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		22:30	Workout		—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	6.73	27.53
2026/2/4	(水)	7:53	Walk	通勤	1.80	—	—	22:14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40		
2026/2/5	(木)	7:53	Walk	通勤	1.79	—	—	19:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40		
2026/2/6	(金)	7:19	Walk	通勤 ジョグ+WS3本	1.40	—	—	13:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	—	—	—	—	Pegasus 40		
		19:13	Run		—	8.83	125	46:58	5.19	580	ベース	3.0	2.0	104	166	114	24	25	—	5.8	—	0.5	—	Pegasus 40			
2026/2/7	(土)	16:35	Run	ジョグ+WS3本	—	9.13	118	49:58	5.28	576	ベース	2.6	2.0	82	168	107	161	160	雪	0.7	—	1.3		Pegasus 39 Shield			
2026/2/8	(日)	20:07	Workout	筋トレ	—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			