



## カレンダー

今日 ◀ ▶ 2014 5月

週 月 年 →

### ▼ ゴール

ゴールの追加

### ▼ カレンダー

イベント

ゴール

ワークアウト

### ▼ アクティビティ

ランニング

フィットネスマシン

その他

### ▼ トレーニングプラン

トレーニングプランの検索

### ▼ グループ

あすリードRC/ガミンブ...

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	週間合計			
28 ● Slow Jog - 4.08 km 0:31:54	29 🏃 PS/10K Race - 9.72 km 0:36:54	30 🏃 Jog - 7.68 km 0:45:20	1 🏃 Jog - 5.00 km 0:25:33 ● Slow Jog - 5.25 km 0:37:44	2 🏃 PS/Build Up - 14.75 km 1:02:44	3 🏃 Slow Jog - 3.00 km 0:21:00 ● Fartlek - 8.93 km 1:04:36	4 🏃 PD/UpDown - 29.78 km 2:41:12	距離 88.19 km 時間 8:06:57 カロリー 4,629 C			
5 🏃 Jog - 7.00 km 0:33:35	6 ● Slow Jog - 3.28 km 0:31:26 ● Slow Jog - 2.03 km 0:16:42 ● Jog - 5.09 km 0:30:02	7 🏃 PS/2km Interval - 8.95 km 0:37:33	8	9 🏃 PS/Speed play - 8.47 km 0:39:04	10 ● Slow Jog - 9.15 km 0:57:53	11 🏃 PD/LSD - 50.00 km 5:33:01	距離 93.97 km 時間 9:39:16 カロリー 4,528 C			
12 🏃 PS/Race Pace - 6.00 km 0:25:19	13 🏃 PS/Build up - 12.17 km 0:57:20	14	15	16 🏃 Jog - 5.00 km 0:28:23	17 🏃 Jog - 10.00 km 0:47:30	18	距離 33.17 km 時間 2:38:32 カロリー 1,717 C			
19 🏃 PS/Race Pace - 4.00 km 0:18:51 ● Slow Jog - 5.58 km 0:47:50	20 🏃 Jog - 10.19 km 0:53:27	21 🏃 TRD B- UP/40min./Z 4 🏃 PS/Build Up - 9.25 km 0:40:00	22 🏃 Jog - 7.66 km 0:39:03	23 🏃 10KRace 🏃 Jog - 5.02 km 0:31:51 🏃 PS/10K Race - 9.89 km 0:37:29	24 🏃 PD/Long Jog - 20.54 km 2:04:29	25	距離 72.13 km 時間 6:33:00 カロリー 3,301 C			
26 🏃 PS/Hil Pace - 5.00 km 0:19:20	27 🏃 Jog - 7.24 km 0:39:05	28 🏃 LG B- UP/25K/5:00 4:00 ● Slow Jog - 4.99 km 0:47:22 🏃 PD/Long Build Up - 25.00 km 1:53:27	29 ● Slow Jog - 3.62 km 0:26:41 ● Jog - 5.84 km 1:33:45 🏃 Long Skip - .38 km 0:01:31	30 🏃 Recovey Jog - 7.66 km 0:43:52	31 🏃 あすリードR C練習会:起 伏走 🏃 PD/Up&Dow - 18.33 km 1:26:04	1	距離 78.06 km 時間 7:51:06 カロリー 3,848 C			
<b>月間合計:</b> <input type="text" value="すべてのアクティビティ"/> アクティビティ: 35							距離: 344.03 km	時間: 32:54:43	カロリー: 16,924 C	<input checked="" type="checkbox"/> 週間合計