

2009

| DATE | WORK | SWIM [*] □ | BIKE [*] □ | RUN [*] □ | 最大心拍数 | 筋トレ |
|-----------|-------|---------------------|---------------------|--------------------|-------|-----|
| 10月8日(木) | 平日・仕事 | | | 4 | | ○ |
| 10月9日(金) | 平日・仕事 | | | 10 | 166 | ○ |
| 10月10日(土) | 休日・なし | | | 24 | 159 | ○ |
| 10月11日(日) | 休日・なし | | 44 | 12 | 168 | |
| 10月12日(月) | 休日・なし | | 45 | 15 | 160 | ○ |
| 10月13日(火) | 平日・仕事 | | | | | ○ |
| 10月14日(水) | 平日・仕事 | | | 5 | | ○ |
| 10月15日(木) | 平日・仕事 | | | 26 | 160 | ○ |
| 10月16日(金) | 平日・仕事 | | | | | |
| 10月17日(土) | 休日・なし | | | 21 | 145 | |
| 10月18日(日) | 休日・なし | | | 23 | 173 | |
| 10月19日(月) | 平日・仕事 | 2 | 40 | | 131 | ○ |
| 10月20日(火) | 平日・仕事 | | | | | |
| 10月21日(水) | 平日・仕事 | | 32 | | 155 | ○ |
| 10月22日(木) | 平日・仕事 | | 33 | | 155 | ○ |
| 10月23日(金) | 平日・仕事 | | 28 | 10 | 156 | ○ |
| 10月24日(土) | 休日・なし | 2 | | 27 | 150 | |
| 10月25日(日) | 休日・仕事 | | 32 | | 155 | |
| 10月26日(月) | 平日・仕事 | | | 1 | | ○ |
| 10月27日(火) | 平日・仕事 | | 22 | 19 | 157 | ○ |
| 10月28日(水) | 平日・仕事 | | | 21 | 161 | ○ |
| 10月29日(木) | 平日・仕事 | | 80 | 3 | | |
| 10月30日(金) | 平日・仕事 | | | 3 | | ○ |
| 10月31日(土) | 休日・なし | 1.5 | | 40 | 150 | |
| 11月1日(日) | 休日・なし | | | 5 | | ○ |
| 11月2日(月) | 平日・なし | | | | | ○ |
| 11月3日(火) | 平日・仕事 | | | | | ○ |
| 11月4日(水) | 平日・仕事 | | | 15 | | ○ |
| 11月5日(木) | 平日・仕事 | | | 18 | | ○ |
| 11月6日(金) | 平日・仕事 | 2 | | 4 | | |
| 11月7日(土) | 休日・なし | | | 7 | 125 | |
| 合 計 | | 7.5 | 356 | 313 | | |
| 11月8日(日) | 休日・なし | | | 46 | 160 | |
| 11月9日(月) | 平日・仕事 | | 15 | | | ○ |
| 11月10日(火) | 平日・仕事 | | | | | ○ |