

Дневник за бягане

Дневник с насоки за 30 дни

Таблица / Дневник

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Записвайте датата и разстоянието в километри след всяко бягане
 - Записвайте продължителността в минути и изчислете или запишете темпото (мин/км)
 - Въведете средната сърдечна честота и оценете усилието си по скалата RPE (1-10)
 - Отбележете името на маршрута и метеорологичните условия за контекст
 - Добавете бележки — как сте се чувствали, какво е минало добре, какво да коригирате следващия път



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ДНЕВНИК ЗА БЯГАНЕ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



ДНЕВНИК ЗА БЯГАНЕ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]