


Běžecký deník



Řízený deník na 30 dní



Tabulka / Záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Po každém běhu zaznamenejte datum a vzdálenost v kilometrech
 - Zapište dobu trvání v minutách a spočítejte nebo zapište své tempo (min/km)
 - Zadejte průměrnou tepovou frekvenci a ohodnoťte své úsilí na stupnici RPE (1-10)
 - Poznamenejte si název trasy a povětrnostní podmínky pro kontext
 - Přidejte poznámky — jak jste se cítili, co se dařilo, co příště upravit



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

