


Lobedagbog



En 30-dages guidet dagbog



Tabel / Log

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Log dato og distance i kilometer efter hvert løb
 - Registrer varigheden i minutter og beregn eller skriv dit tempo (min/km)
 - Indtast gennemsnitlig puls og vurder din anstrengelse på RPE-skalaen (1-10)
 - Noter rutenavnet og vejrforholdene for kontekst
 - Tilføj eventuelle noter — hvordan du havde det, hvad der gik godt, hvad der skal justeres næste gang



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

