


Lauftagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tabelle / Protokoll

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Log date and distance in kilometres after each run
 - Record duration in minutes and calculate or write your pace (min/km)
 - Enter average heart rate and rate your effort on the RPE scale (1-10)
 - Note the route name and weather conditions for context
 - Add any notes — how you felt, what went well, what to adjust next time



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen

Lauftagebuch

Datum	Distanz (km)	Dauer (min)	Tempo (min/km)	Ø HF (bpm)	Anstrengung (RPE)	Strecke	Wetter	Notizen