

Ημερολόγιο Τρεξίματος

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Πίνακας / Αρχείο

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Καταγράψτε ημερομηνία και απόσταση σε χιλιόμετρα μετά από κάθε τρεξιμό
 - Σημειώστε τη διάρκεια σε λεπτά και υπολογίστε ή γράψτε τον ρυθμό σας (λεπτά/χλμ)
 - Εισαγάγετε τον μέσο καρδιακό παλμό και αξιολογήστε την προσπάθειά σας στην κλίμακα RPE (1-10)
 - Σημειώστε το όνομα διαδρομής και τις καιρικές συνθήκες για πλαίσιο
 - Προσθέστε σημειώσεις -- πώς νιώσατε, τι πήγε καλά, τι να προσαρμόσετε την επόμενη φορά



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ