


Running Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Tabla / Registro



Creado con LoomJournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- 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



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

