


Juoksupäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Taulukko / Loki



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Kirjaa päivämäärä ja matka kilometreinä jokaisen juoksun jälkeen
 - Kirjaa kesto minuuteissa ja laske tai kirjoita vauhti (min/km)
 - Syötä keskisyke ja arvioi kuormituksesi RPE-asteikolla (1-10)
 - Kirjaa reitin nimi ja sääolosuhteet kontekstiksi
 - Lisää muistiinpanoja — miltä tuntui, mikä meni hyvin, mitä muuttaa seuraavalla kerralla



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

