

---



# Journal de course à pied

---



Un journal guidé de 30 jours



Tableau / Journal

Créé avec LoomJournals

---

# Comment utiliser ce journal

---

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

- 
- 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



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal



























































