


Dnevnik trčanja



Vođeni dnevnik od 30 dana



Tablica / Evidencija



Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Zabilježite datum i udaljenost u kilometrima nakon svakog trčanja
 - Zabilježite trajanje u minutama i izračunajte ili napišite svoj tempo (min/km)
 - Unesite prosječni puls i ocijenite svoj napor na RPE ljestvici (1-10)
 - Zabilježite naziv rute i vremenske uvjete za kontekst
 - Dodajte bilješke - kako ste se osjećali, što je išlo dobro, što prilagoditi sljedeći put



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Dnevnik trčanja

Datum	Udaljenost (km)	Trajanje (min)	Tempo (min/km)	Pros. puls (bpm)	Napor (RPE)	Ruta	Vrijeme	Bilješke

Dnevnik trčanja

Datum	Udaljenost (km)	Trajanje (min)	Tempo (min/km)	Pros. puls (bpm)	Napor (RPE)	Ruta	Vrijeme	Bilješke

Dnevnik trčanja

Datum	Udaljenost (km)	Trajanje (min)	Tempo (min/km)	Pros. puls (bpm)	Napor (RPE)	Ruta	Vrijeme	Bilješke

Dnevnik trčanja

Datum	Udaljenost (km)	Trajanje (min)	Tempo (min/km)	Pros. puls (bpm)	Napor (RPE)	Ruta	Vrijeme	Bilješke

Dnevnik trčanja

Datum	Udaljenost (km)	Trajanje (min)	Tempo (min/km)	Prosj. puls (bpm)	Napor (RPE)	Ruta	Vrijeme	Bilješke

Dnevnik trčanja

Datum	Udaljenost (km)	Trajanje (min)	Tempo (min/km)	Pros. puls (bpm)	Napor (RPE)	Ruta	Vrijeme	Bilješke

Dnevnik trčanja

Datum	Udaljenost (km)	Trajanje (min)	Tempo (min/km)	Pros. puls (bpm)	Napor (RPE)	Ruta	Vrijeme	Bilješke

Dnevnik trčanja

Datum	Udaljenost (km)	Trajanje (min)	Tempo (min/km)	Pros. puls (bpm)	Napor (RPE)	Ruta	Vrijeme	Bilješke

Dnevnik trčanja

Datum	Udaljenost (km)	Trajanje (min)	Tempo (min/km)	Pros. puls (bpm)	Napor (RPE)	Ruta	Vrijeme	Bilješke

Dnevnik trčanja

Datum	Udaljenost (km)	Trajanje (min)	Tempo (min/km)	Pros. puls (bpm)	Napor (RPE)	Ruta	Vrijeme	Bilješke

Dnevnik trčanja

Datum	Udaljenost (km)	Trajanje (min)	Tempo (min/km)	Pros. puls (bpm)	Napor (RPE)	Ruta	Vrijeme	Bilješke