


Futónapló



30 napos vezetett napló



Táblázat / Napló

Készült a Loomjournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Jegyezd fel a dátumot és a távolságot kilométerben minden futás után
 - Rögzítsd az időtartamot percben és számold ki vagy írd be a tempót (perc/km)
 - Írd be az átlagos pulzusszámot és értékeld az erőfeszítésedet az RPE skálán (1-10)
 - Jegyezd fel az útvonal nevét és az időjárási körülményeket a kontextusért
 - Adj hozzá bármilyen megjegyzést — hogyan érezted magad, mi ment jól, mit kell legközelebb módosítani



