


Jurnal Lari



Jurnal Terpandu 30 Hari



Tabel / Log

Dibuat dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujur dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

-
- Catat tanggal dan jarak dalam kilometer setelah setiap lari
 - Rekam durasi dalam menit dan hitung atau tulis kecepatan Anda (menit/km)
 - Masukkan rata-rata detak jantung dan nilai usaha Anda pada skala RPE (1-10)
 - Catat nama rute dan kondisi cuaca untuk konteks
 - Tambahkan catatan — bagaimana perasaan Anda, apa yang berjalan baik, apa yang perlu disesuaikan lain kali



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

