


Running Journal



Diario Guidato di 30 Giorni



Tabella / Registro



Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

-
- 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



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

