

Bėgimo dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Lentelė / Žurnalas

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsingumus

-
- Po kiekvieno bėgimo užfiksuokite datą ir atstumą kilometrais
 - Užrašykite trukmę minutėmis ir apskaičiuokite arba užrašykite tempą (min/km)
 - Įveskite vidutinį širdies ritmą ir įvertinkite savo pastangas RPE skalėje (1-10)
 - Pažymėkite maršruto pavadinimą ir oro sąlygas kontekstui
 - Pridėkite pastabas - kaip jautėtės, kas sekėsi gerai, ką koreguoti kitą kartą



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS





BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS





BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS





BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS



BĒGIMO DIENORAŠTIS