

Jurnal Larian

Jurnal Berpandu 30 Hari

Jadual / Log

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak

-
- Rekod tarikh dan jarak dalam kilometer selepas setiap larian
 - Rekod tempoh dalam minit dan kira atau tulis rentak anda (min/km)
 - Masukkan kadar denyutan jantung purata dan nilaikan usaha anda pada skala RPE (1-10)
 - Catatkan nama laluan dan keadaan cuaca untuk konteks
 - Tambah sebarang nota -- bagaimana perasaan anda, apa yang berjalan dengan baik, apa yang perlu disesuaikan lain kali



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

[illegible]





[illegible]



JURNAL LARIAN

[illegible]

[illegible]





JURNAL LARIAN





[illegible]



JURNAL LARIAN









JURNAL LARIAN



JURNAL LARIAN



JURNAL LARIAN



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]



JURNAL LARIAN





JURNAL LARIAN



JURNAL LARIAN