

---



# Løpedagbok

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Tabell / Logg

Laget med LoomJournals

---

# Slik bruker du denne dagboken

---

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

- 
- Loggfør dato og distanse i kilometer etter hver løpetur
  - Registrer varighet i minutter og beregn eller skriv tempoet ditt (min/km)
  - Skriv inn gjennomsnittspuls og vurder anstrengelsen din på RPE-skalaen (1-10)
  - Noter rutenavnet og værforholdene for kontekst
  - Legg til eventuelle notater — hvordan du følte deg, hva som gikk bra, hva du bør justere neste gang



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken



























































