


Jurnal de Alergare



Jurnal ghidat de 30 zile



Tabel / Registru

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Înregistrează data și distanța în kilometri după fiecare alergare
 - Notează durata în minute și calculează sau scrie ritmul tău (min/km)
 - Introdu frecvența cardiacă medie și evaluează efortul pe scala RPE (1-10)
 - Notează numele traseului și condițiile meteorologice pentru context
 - Adaugă orice notițe - cum te-ai simțit, ce a mers bine, ce să ajustezi data viitoare



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

