


Дневник бега



Дневник на 30 дней





Таблица / Журнал



Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Записывайте дату и дистанцию в километрах после каждой пробежки
 - Фиксируйте продолжительность в минутах и рассчитывайте или записывайте темп (мин/км)
 - Вносите средний пульс и оценивайте усилие по шкале RPE (1–10)
 - Указывайте название маршрута и погодные условия для контекста
 - Добавляйте заметки — ощущения, что прошло хорошо, что скорректировать в следующий раз



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

