


Bezecky dennik



30-dňový sprievodný denník



Tabuľka / Záznam

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Po každom behu zaznamenajte datum a vzdialenosť v kilometroch
 - Zaznamenajte trvanie v minútach a vypočítajte alebo zapíšte svoje tempo (min/km)
 - Zadajte priemernú srdcovú frekvenciu a ohodnotte svoju namahu na stupnici RPE (1-10)
 - Zaznamenajte názov trasy a poveternostné podmienky pre kontext
 - Pridajte akekoľvek poznámky - ako ste sa cítili, čo šlo dobre, čo upraviť nabuduce



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

