

Dnevnik tekanja

Vodeni dnevnik za 30 dni

Tabela / Dnevnik

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce

-
- Po vsakem teku zabeležite datum in razdaljo v kilometrih
 - Zabeležite trajanje v minutah in izračunajte ali zapišite tempo (min/km)
 - Vnesite povprečni srčni utrip in ocenite napor na lestvici RPE (1--10)
 - Zabeležite ime trase in vremenske pogoje za kontekst
 - Dodajte morebitne beležke -- kako ste se počutili, kaj je šlo dobro, kaj prilagoditi naslednjič



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika



DNEVNIK TEKANJA

[illegible]

[illegible]



DNEVNIK TEKANJA

[illegible]

[illegible]

[illegible]



DNEVNIK TEKANJA



DNEVNIK TEKANJA



DNEVNIK TEKANJA

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



DNEVNIK TEKANJA

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



DNEVNIK TEKANJA



DNEVNIK TEKANJA



DNEVNIK TEKANJA



DNEVNIK TEKANJA

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]