


Дневник трчања



Вођени дневник за 30 дана



Табела / Евиденција



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навичку
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Забележите датум и дистанцу у километрима после сваког трчања
 - Забележите трајање у минутима и израчунајте или запишите свој темпо (мин/км)
 - Унесите просечан пулс и оцените свој напор на RPE скали (1-10)
 - Забележите назив руте и временске услове за контекст
 - Додајте белешке -- како сте се осећали, шта је ишло добро, шта прилагодити следећи пут



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

