




Журнал походів



Щоденник з вправами на 30 днів



Таблиця / Журнал



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Заповніть дату, назву стежки та локацію після кожного походу
 - Запишіть відстань, набір висоти та загальну тривалість
 - Оцініть складність від 1 до 5 та зазначте погоду та рельєф
 - Додайте супутників та вашу загальну оцінку задоволення
 - Використовуйте колонку яскравих моментів, щоб зафіксувати, що зробило похід особливим



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

