




Журнал бігу



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

-
- Фіксуйте дату та дистанцію в кілометрах після кожної пробіжки
 - Записуйте тривалість у хвилинах та розрахуйте або запишіть темп (хв/км)
 - Вводьте середню частоту серцевих скорочень та оцінюйте зусилля за шкалою RPE (1-10)
 - Зазначайте назву маршруту та погодні умови для контексту
 - Додавайте нотатки - як ви почувалися, що пішло добре, що скоригувати наступного разу



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

