

Nhật Ký Chạy Bộ

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Bảng / Nhật trình

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Ghi lại ngày và quãng đường bằng kilômét sau mỗi lần chạy
 - Ghi thời gian bằng phút và tính toán hoặc viết tốc độ của bạn (phút/km)
 - Nhập nhịp tim trung bình và đánh giá nỗ lực trên thang RPE (1-10)
 - Ghi tên cung đường và điều kiện thời tiết để có bối cảnh
 - Thêm ghi chú — bạn cảm thấy thế nào, điều gì tốt, điều gì cần điều chỉnh lần sau



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

