

---



# 跑步日记

---



30 天引导式日记



表格 / 日志

由 LoomJournals 制作

---

# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

- 
- 每次跑步后记录日期和公里数
  - 记录时长（分钟），计算或写下您的配速（分钟/公里）
  - 输入平均心率并在RPE量表（1-10）上评估用力程度
  - 记录路线名称和天气条件作为参考
  - 添加备注——感觉如何、什么进展顺利、下次要调整什么



扫描获取本日记的详细使用指南



























































