

БЕГОВОЙ ДНЕВНИК

_____ месяц / _____ год

МАРАФОНЕЦ
ЖУРНАЛ О БЕГЕ, МАРАФОНАХ И ТРЕНИРОВКЕ

день	дата	дистанция	время	темп	пульс	тип тренировки	описание тренировки	комментарий
1	___/___							
2	___/___							
3	___/___							
4	___/___							
5	___/___							
6	___/___							
7	___/___							
8	___/___							
9	___/___							
10	___/___							
11	___/___							
12	___/___							
13	___/___							
14	___/___							
15	___/___							
16	___/___							
17	___/___							
18	___/___							
19	___/___							
20	___/___							
21	___/___							
22	___/___							
23	___/___							
24	___/___							
25	___/___							
26	___/___							
27	___/___							
28	___/___							
29	___/___							
30	___/___							
31	___/___							
итого / среднее значение						 Контроль результатов улучшает эти результаты!		