ДНЕВНИК БЕГА

Бегун _____ Период _____ Цель _____

Дата	Км	Время	Темп	Пульс ср.	Поверхность	Как себя чувствовал	Обувь

Колонка самочувствия объясняет цифры: один и тот же темп в жару и по холоду даётся по-разному, и без заметки это выглядит как спад формы.

alfapdf.ru · Бесплатные шаблоны и инструменты для PDF