

## שלום חברים, ספורטאים – ניוז שבוע !

תכננתי לומר כמה מילים לסוף השנה האזרחית; נדמה לי שרונית שלנו סיכמה זאת יפה ממני. להלן סרטון לשנה מקסימה נוספת כשם זו שהייתה לנו. בבקשה:

<https://www.youtube.com/watch?v=r29zs696dCE>

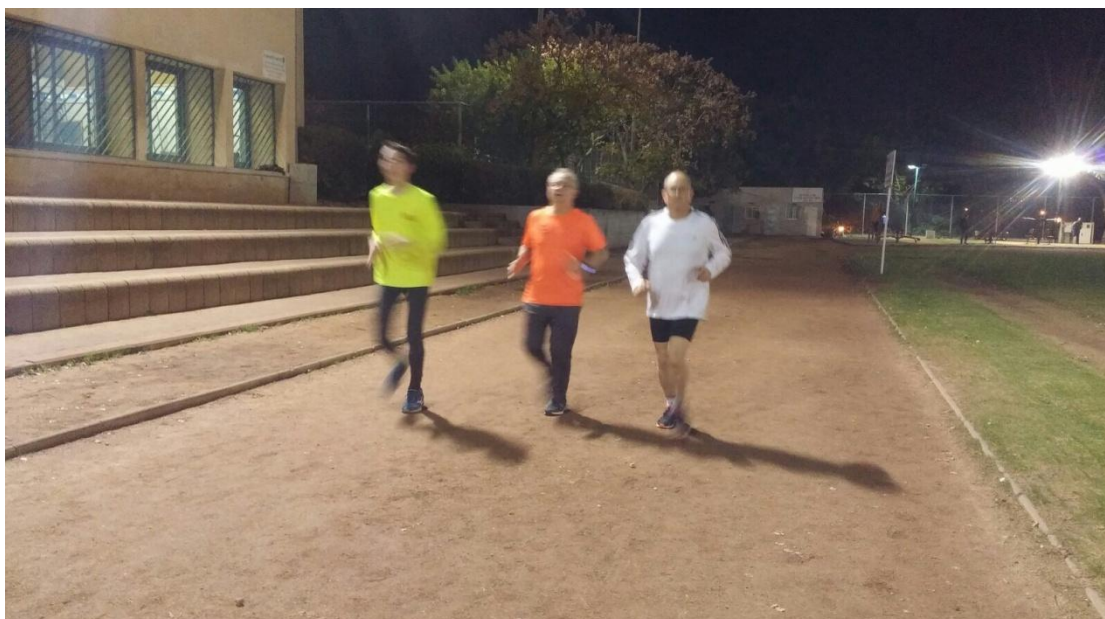
ניוז שמוצי - נתחיל:

יום שלישי – אצטדיון עם ירון!

10 פעמים 80 מטר ספרינט + 200 מטר הורדת דופק; למעשה, אינטרוולים חזקים של מרחק קצר וזאת, תוך כדי התאוששות אקטיבית.

אימון חזק ומדויק, הלא לשם כך יש אצטדיון. שבוע הבא נתרגל דומים באימון הבוקר.





**יום רביעי – אימון נהדר של תמי!**

הייתי רק בחלקו האחרון ונקרעתי . . כל מילה מיותרת – חיזוקים, חיזוקים, חיזוקים!



2

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



3

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



**יום שישי – אימון עם כדורים ומשחקים מגוונים!** יציאה מהמקום, מהירות מתפרצת, תפקוד בקבוצה וכמובן, תחת לחץ. כמו – כן, תרגלנו פנדלים ומשחקי תפקידים, קשיחות ובתוך זה – עמידה ביעד ולפיו החדרת הכדור לסל או לשער הינם המטרה בה עליי לעמוד כרגע.

בכלל, בחיים כמו על מגרש המשחקים – לא לפחד מהמנכ"ל (השוער) כל עוד אתה נותן את המאמץ הכנה ביותר שלך ומול הסל לא לפחד להחטיא, זה חלק מהחיים, משחק.  
לבסוף בחרנו להישאר עוד כ 20 דקות ולעשות תחרויות מגוונות של קליעות וסתם "כיף" טהור בטרם שבת; שבת שלום חברים.





5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



**מעסה הבית" - הרגל של הדרום אמריקאי הזה – פצצות . .**

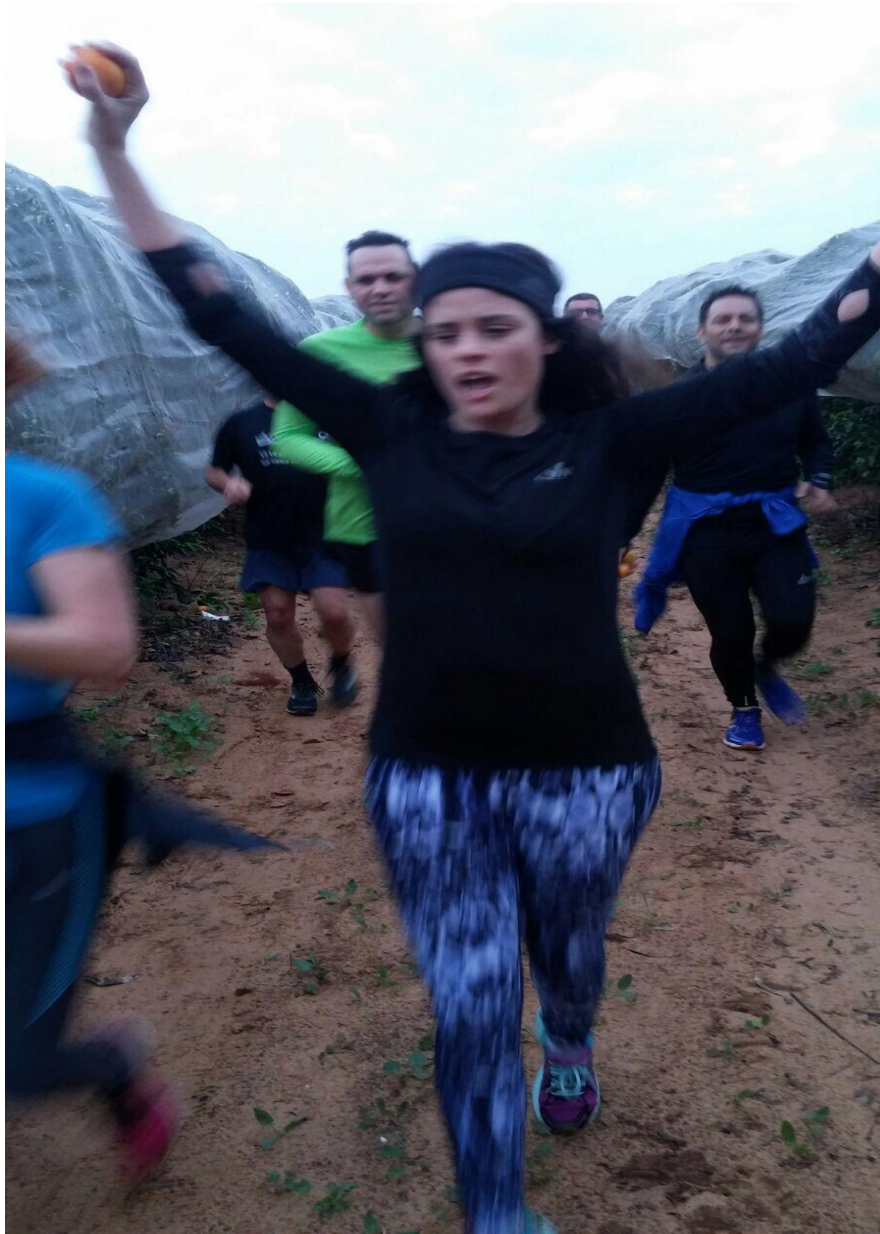




**יום ראשון – "רצים עם אסף" – בירוקה! כן, שבוע נהדר לכולנו! טשטוש השבוע עם**

**אילת הנהדרת – כמובן דף מלא!**

עוד בסיום הבוקר הנהדר הזה התבצעה תחרות הקלמנטינות ברחביי המושב על אף שהתחרות עצמה הייתה על כביש והמנצח הוא: אלון גרינברגר! בוקר ושבוע נהדרים לכולנו.



7

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



**יום שני – "רצים עם אסף" – אימון ארוך – שנה אזרחית נהדרת לכולנו !** כן, הגיע גשם ולכבודו ולכבוד השנה האזרחית החדשה יצאנו לאימון ארוך ומאתגר; וואו, היה מושלם. אז עוד קצת על אימון הבוקר:

**האימון המנטאלי נחלק לשני חלקים עיקריים, לגיטימי כן :** האימון במסגרת הקבוצה והאימון בו אני לבדי (קחו למשל, כדורגל או טניס) או קחו למשל, את האימון בקבוצה לעומת האימון אותו אני מכיל לבדי. אומר לכם בכנות שגם שועל קרבות זקן ומנוסה כמוני מתקשה מאוד לצאת בגשם ובקור ב 5 בבוקר להתאמן לבד וברור שהקבוצה מגוננת וסוחפת גם אותי. רק מה, עליית שדה ורבורג מהשטח ובקצב מהיר יחסית היא קשה וזה קושי שעליך לשאת אותו לבדך, להתמודד.



התמודדות זו אשר מחדדת את כל החושים והיכולות היא זו אשר בונה אותנו חזקים וחסונים מבפנים ומבחוץ אל עבר יעדי ואתגרי החיים השונים. את כל הדברים האלה הפקנו היום באימון של השעה וחצי עם 13 הק"מ וביציאה המופלאה הזו אל עבר האתגרים ששנת 2018 תזמן לנו.

**תענוג נכון, בריאות ואהבה, לנו ולכל הברואים. הגשם לא אפשר לצלם הרבה ולכן לפני, תוך כדי ובסיום**



9

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



## **מוסיקה להשראה –**

במגזין האהוב עליי "חיים אחרים" בו אני גם כותב על ספורט, אימון מנטאלי והחיים יש בין דפיו הראשונים שאלה עליה כל "סלב" בכל שבוע מחדש נותן את דעתו והשאלה היא – "מהו אושר בעיניך"? השבוע ענה זמר ידוע בצורה הבאה שבחרתי להביאה אליכם כפי שהיא מצוטטת: *"האהבה שאני אוהב את יהודית היא כשפילי אושר; השאר חארטות. לא מצניינים אותי כסף או בית. אני רוצה שיהודית תהייה מאושרת כל חייה."*

10

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים


יפה נכון . . מסתבר שהם היו אהובים בצעירותם, נפרדו ונפגשו עכשיו שוב וכן, האהבה פורחת וזה יפה בעיניי. אז בבקשה, קבלו את שימי תבורי למילותיו הנוגות של עוזי חיטמן ז"ל "עוד סיפור אחד של אהבה" – בבקשה :

<https://www.youtube.com/watch?v=5f1XfKkSmqk>

זהו, נגמר עוד ניזוז – בדף הבא מפורטים אימוני המשך השבוע והשבוע הבא עלינו לטובה



**קבוצות "רצים עם אסף" – אימונים, מאמנים ומיקומים:**

	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שישי	רביעי
<b>כולם – שבת</b> <b>אצל דוד!</b>	<b>קבוצת הבוקר</b>	<b>כולם מוזמנים</b>	<b>קבוצת הבוקר</b>	הקבוצה בירוקה	<b>כולם</b> <b>שישי</b>	<b>קבוצת הבוקר</b>
	10.1	09.1	08.1	07.1	05.1	03.1
06:00 - 07:00	05:30 – 06:30	17:50 – 19:00	05:30 - 06:30	05:50 - 06:55	06:00 - 07:00	05:30 - 06:30
 <p><b>קבוצת 6</b> <b>אחוד</b> <b>האסיפה</b> <b>א3א</b> <b>דוד!</b> <b>אכחות</b> <b>חובה!</b></p>	<p>תבוא הודעה בהמשך.</p> <p><b>כללי:</b></p> <p>חורף יגיע בסוף, אל תיכנעו לכל "השומן" שמוגש לנו! קראו את תוויות אריזות המוצרים והשתדלו לאכול בעיקר, טרי ומהטבע.</p>	<p><b>אימון ערב עם</b> <b>קואיץ' ירון</b></p> <p><b>אצטדיון שלנו!</b></p>	<p><b>אצטדיון שלנו</b></p> <p><b>אימון כללי,</b> <b>הדגשי תנועה</b> <b>ומהירות</b></p> <p><b>אימון חשוב!</b></p>	<p><b>שוב יום ראשון</b> <b>ושוב אני מגדיר</b> <b>עצמי:</b> <b>"ספורטאי"!</b></p> <p><b>שבוע טוב עם</b> <b>תמי שתחכה</b> <b>לכם בשיא</b> <b>הכוח והדיוק</b> <b>!</b></p> <p><b>אנגל 37 כ"ס</b> <b>הירוקה</b></p>	<p><b>מחניית</b> <b>האצטדיון</b> <b>לריצת שבת</b> <b>נעימה ונינוחה</b></p> <p><b>קצב קל –</b> <b>אימון בכיף!</b> <b>גיא: נעלי</b> <b>שטח!</b></p>	<p><b>ניפגש במקום</b> <b>חדש:</b></p> <p><b>ליד תחנת הכוח</b> <b>רידינג! נפגשים</b> <b>ממש ליד הכניסה</b> <b>לאתר בגשר</b> <b>המעבר לגמל ת"א</b></p> <p><b>מהירות! על</b> <b>מישור עם מעט</b> <b>עליות!</b></p>

## אנרגיה משובחת לכולנו

### Social network - asaf runners - רשתות חברתיות

#### Facebook

[/https://www.facebook.com/asaf17ran](https://www.facebook.com/asaf17ran)

#### You Tube

<http://tinyurl.com/njdanr7>

#### Instagram

[/https://www.instagram.com/asaflev17](https://www.instagram.com/asaflev17)

