

אהלן חברים – ניוז שבועי – בבקשה !

שבוע מקסים לפנינו:

שבת – מרוץ כ"ס (גם מי שלא נרשם מוזמן לבוא ולחוות את הכיף הזה)
שני – יום כיף מהמם בדרום – אזור בית גוברין עם ארוחת בוקר בקיבוץ + ביקור ביקב עמק האלה ובכלל לחוות, להיות וליהנות מכל השפע המוצע לנו (עם מזון במתינות אה...)
(בעולם זה. + בואו נישאר רגע במרוצים וכן, לדעתי זה המרוץ המהיר והמגניב ביותר שיש: **מרוץ הרצליה** וקוד ההנחה לקבוצתנו "רצים עם אסף" הוא:

ובדגש על אותיות קטנות: hrn10

אז תסמנו לכם באופציות הבילוי: 28 באפריל, 10 ק"מ מהירים ובכיף, הרצליה. הרשמה כאן – אתר רילטיימינג:

www.realtiming.co.il

ומילה אחרונה לחלק זה: מי שלא בא בשבת מוזמנים לצאת לריצה עצמאית מחניית

האצטדיון בשישי 06:15 ותבצעו את הקפת כ"ס על פניי 10 ק"מ.

קדימה, נתחיל - ניוז שבועי - בבקשה !

יום שלישי – רצים מחוץ לאצטדיון והמשך חידוד **למרוץ כ"ס** ! רצים בעיקר את הק"מ ה-2 ועד ה-6 ובחזרה עם תרגולי טכניקה ואחוז ממאמץ מקסימאלי; כן, שימו לב להיות באזור ה-70 – 80 אחוז במהלך המרוץ ולא למעלה מכך שכן לא תוכלו להחזיק מאמץ גבוה מזה לאורך זמן רב. לבסוף תרגלנו את העלייה של בן יהודה בקצב גבוה מאוד, אנאירובי למען "נתרגם" ו"נקעקע" יכולת גבוהה למוח ולשלב לטובת צבירת בטחון ביכולת אותה אנו רוכשים. ערב טוב;

"רצים עם אסף" – ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

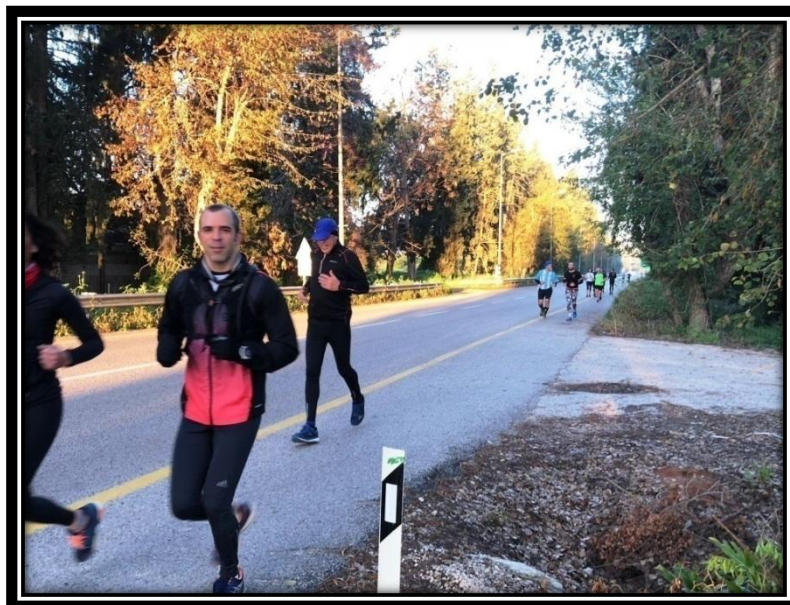


052 – 8993137

יום רביעי - בני ציון ! אימון ארוך משעה עם מעט עליות (חימום) ותרגול ייצור מהירות
ושמירה עליה לאורך זמנים דינמיים.

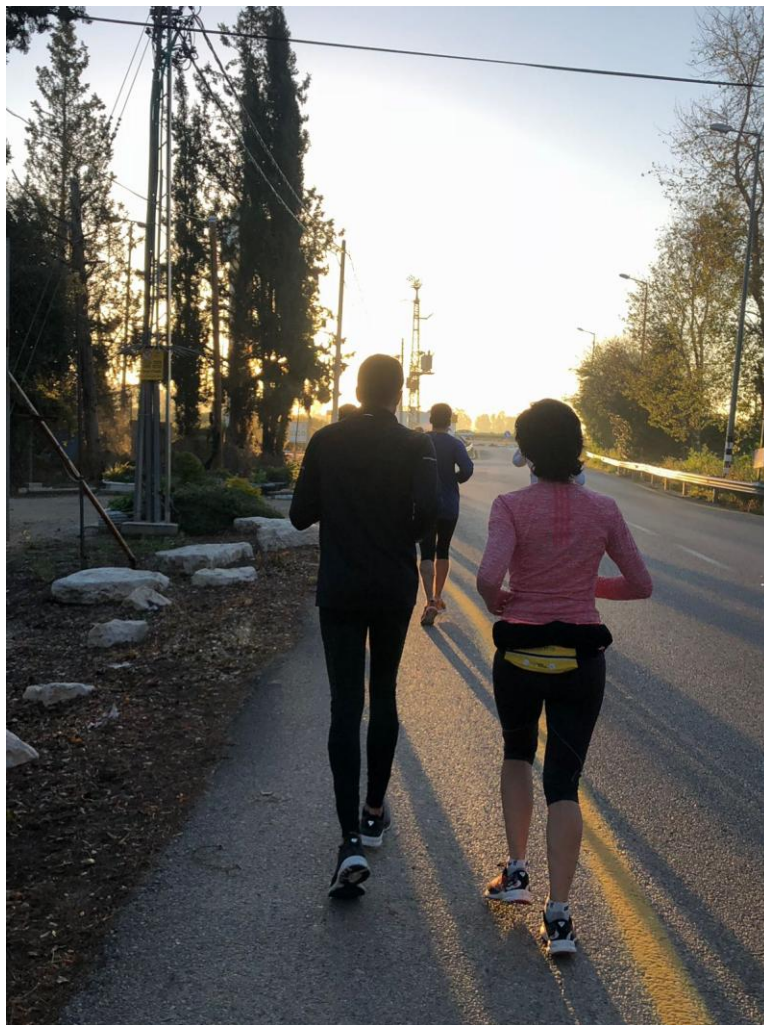


מזל טוב דובי יקר



"רצים עם אסף" - ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

הריכוז הזה בקפה, באירוח, בנועם - תענוג



יום שישי – ממשיכים לתרגל את מרוץ כ"ס שיחול בשבוע הבא; 4 הק"מ הראשונים ו 2 הק"מ האחרונים הם שעושים את המרוץ הזה כה אטרקטיבי וכן כה קשה. **בהצלחה לכולנו בשבת.**

תדרך סימולציה, חימום קל ויציאה לדרך



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



מזל טוב אח יקר, מוכשר, יפה ואהוב על כולם

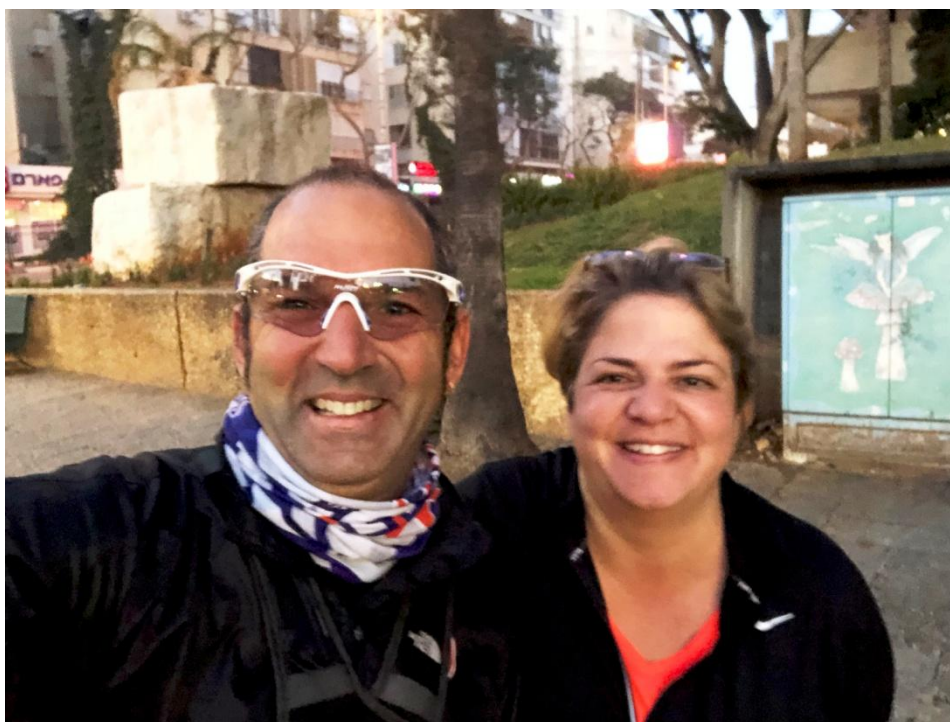


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



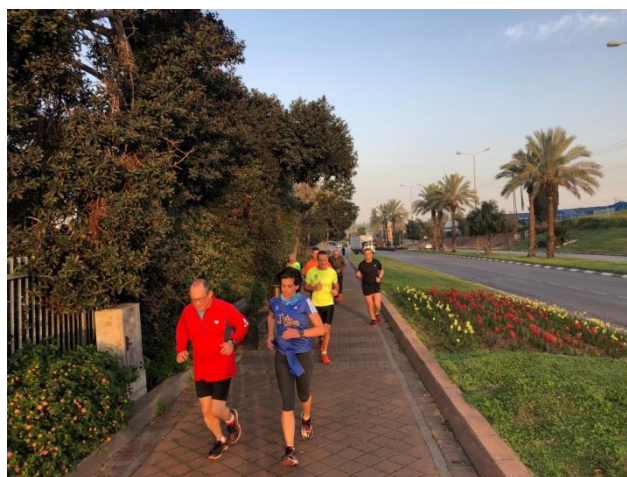
אחלה משקף גבר; כיף גדול שבאת; רוני – רודי פרוז'קטס (כן, זה אותו משקף – רק העדשה מחליפה צבה בהתאם לרמת החשיפה לשמש)

"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

נראים נפלא; שבת שלום !



יום ראשון ! שאפו ואש עליכם !

אימון שטח עם עליות ותנאי שטח מגוונים ולא פשוטים ויחד עם

זאת – שבירת שיא המרחק לקבוצה שפעם הייתה של מתחילים !

נהדר – 8.5 ק"מ / יפה מאוד !

"רצים עם אסף" – ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



asatrunners@gmail.com



052 – 8993137



אף תמונה לא יכולתי להקטין . . . כולן שוות דף מלא + כולל טשטוש השבוע – נהדר /

תודה קואץ' ירון !



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום שני ! חידוד אחרון בטרם מרוץ כ"ס ! (מחר, בשלישי יהיה פחות עמוס)
היה אימון נהדר עם בניית קושי מדורג על פני מסלול הקפת כ"ס ובו שמנו דגש על כמה
מטרות:

1. איפה שיש ירידה – ק"מ 1 עד 2 (במרוץ כ"ס) לתת חזק, לצמצם זמן.
2. לשמור כוחות – יש הרבה עליות . .
3. **לעמוד במשימה** – בסוף התרגיל להגיע ל 100 אחוז ולא לפניי ובטח לא אחריי
4. **דגשים כלליים** – לא להיפצע, לשמור על התזונה כאשר אני מתאמן פחות (נסיבות החיים וזה בסדר גמור ! רק שאז להקטין את הצלחת . .), להקשיב למאמן ולא להשתולל ובטח לא לפניי תחרות מטרה ולבסוף, ברור, חברים ושמחה זה המפתח להכול ! **המון מזל טוב עידו היקר.** (הקבוצה בירוקה, ירון, זה טוב להרים כוסית כאשר יש למישהו יום הולדת . . לתשומת ליבכם)



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



תודה על הפריסה עידו ומזל טוב שוב !



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

מוסיקה זו ההשראה – חייבים גם את המילים . . .

מוקדש באהבה לאלו מכם שמתקשים לקום בבוקר ומודה, בין אלו שסביבי כולל זוגתי קמים כמו פנתרים . . נמתחים ! ואז מתחילים יום. קחו את האנרגיה המהממת של הבחורה הזו ואגב, כמעט ולא מכיר את הלהקה הזו אולם האנרגיה והחיוך שניבט מפניה ועיניה מדברות אליי, נותנות כוחות, אנרגיה טובה, הופעה חיה, תיהנו, "אונסיס" בבקשה: ***Bring me to life*** תנו ווליום !

<https://www.youtube.com/watch?v=i3MKTm-49ul>

יודעים מה, בדקתי עליהם, הם בסדר – קחו עוד אחד, רגוע ושליו:

<https://www.youtube.com/watch?v=5anLPw0Efmo>

זהו, סיימתי, תודה על ההקשבה; מחר באצטדיון עם תמי; תיהנו, תרוצו ותתחזקו; תוכנית שבועית כאן בהמשך . . .

"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף" – טבלת המשך פעילות קבוצתית שבועית

10.3 – שבת: 06:45 חימום משותף בטרם המרוץ – ויצמן פינת ירושלים

 אסף לב חאמן חננאלי וגופני	קבוצת הבוקר	קבוצת הבוקר	יום א'	קבוצת הבוקר	קבוצת הבוקר
	רביעי	שני	אימון פתיחת שבוע לספורטאים !	אין אימון ! מחול!	שלישי
	07.3	12.3	11.3	09.3	13.3
	05:30 - 06:30	05:45 – 16:00 לערך	05:50 - 06:55	מחר זה הקפת כ"ס	17:50 – 19:00
אימון ממש קל ! נצא מרכבת הוד – השרון וגרוץ קל למדי לשמור כוח ולשים דגש תזונתי לקראת סופ"ש ובכלל.	גם מי שלא נרשם מומלץ להגיע ! זו חוויה אדירה ! לעודד, לרוץ קצת, להיות במסלול שאנו מכירים כה טוב. בכיף. שבת 06:45- ויצמן פינת ירושלים לחימום משותף	פארק 4 העונות בהוד – השרון; היה ממש כיף לפני כשבועיים שם ונשוב לשם גם לפתיחת שבוע זה. חונים בצד המערבי של הפארק; אימון מתאים לכל רמות הספורטאים	הקבוצה ביום כיף ! לא מביאים ניידים ! טרומפלדור 26 כ"ס עולים למיני בוס ! שששששש שלווה	אצטדיון שלנו ! הכי כיף !	שבבבב, שימו "וויז" אבל, מדי פעם, אל תקשיבו לו או לה . . תקשיבו לעצמיכם, סמכו על עצמיכם, גם בהצלחות, גם בכישלונות וכן, גם בלא נדע

"רצים עם אסף" – ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



הרשתות החברתיות בהם אני פעיל !

פייסבוק

[/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)



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137