

## **אהלן חברים – ניוז שבועי – כיף אתכם !**

**בואו ונצא רגע לטבע; לא רחוק מכאן, אנו רצים שם מדי פעם, גבעת חן – קטיף עצמי של**

**פרחים ותותים אצל חבר טוב – משפחת פרנק.**

**להלן ההזמנה כפי שהעבירו לי: "אהלן ושלום לחברים ול "רצים עם אסף",**

**שמחים וגאים להזמין אתכם לתות והפרח – קטיף עצמי לכל המשפחה של תותים,**

**פרחים, עגבניות וקצת מלפפונים בסופי שבוע וחגים מ 09:00 ועד 15:00 ושבתות מ**

**09:00 ועד 17:00 לעוד פרטים והסבר איך להגיע בעמוד הפייסבוק שלנו, נשמח:**

<https://www.facebook.com/pg/Strawberryandflowerpicking/about/>

**+**

אני מדבר עמכם השכם וערב על הבטן כראי של דברים פנימיים המתרחשים ממש אצלנו, "במעמקי הבטן" . . . אז תודה שוב לכל מי ששלח או הגיב באתר "עד כמה קשים הסטים החדשים" – אישית, בקושי סיימתי אותם בפעמיים הראשונות ולכן, מצרף אליכם שוב את החלק הראשון, 8 דקות, תשקיעו, שווה:

<http://tinyurl.com/ovf2fgl>

**++**

**מילה אחרונה לפתיח: אנשים, חברים אהובים: נסו לשמוע, לקרוא כמה שפחות חדשות בימים אלו; היה אצלי אתמול מישהו עם בעיות חמורות בגב וכששאלתי אותו האם יש לו מנוי לעיתון הוא אמר לי – "כן, לשניים". מבינים ? שום דבר טוב או נעים לא נוכל למצוא בעיתונים בימים אלו. כן, אל תעצמו עיניים אבל צמצמו חשיפה לדברים כה לא נעימים כגון כל מה שעובר על המדינה בשנה ואולי וכנראה יותר) האחרונות.**

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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



## קדימה, נתחיל - ניוז שבועי - בבקשה!

**יום שלישי – ממש כיף, יעיל ותכליתי האימונים הללו! 3 חלקים מרכזיים היו בערב**

הנעים הזה:

1. טכניקה, קורדינאציה וחיזוקים כלליים - כדורגל, סל, ניתורים וזינוקים בעיקר
2. ריצה על קצב תחרות (התייחסות לתחרות של 10 ק"מ)
3. ריצה מהירה מקצב תחרות
4. **שחרור!** נכון, לא חלק מרכזי אבל בהחלט חשוב – להרגיע את המערכות ולתדלק אותן לקראת האימון הבא; **ערב אור לכולנו.**

**כן, ביטון ממש חזק . . . בהמשך אני מצטרף לתמי וגם לא מצליחים להזיזו .**



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



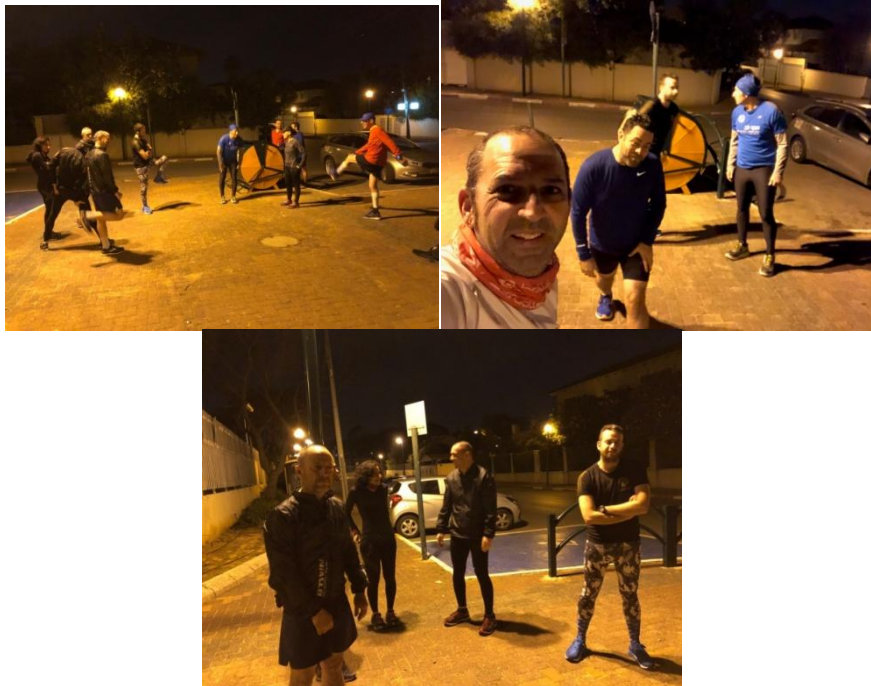
052 – 8993137



**יום רביעי -** אימון קליל ונעים תוך שימת דגש על גוף רפוי ומשחרר בעיקר **ובמיוחד**

**בירידות!** צופית, בן יהודה ומעט ברחוב אז"ר. קחו עמכם שלווה זו, הוויה זו לשאר

האימונים, תחרויות ובכלל, לחיים.

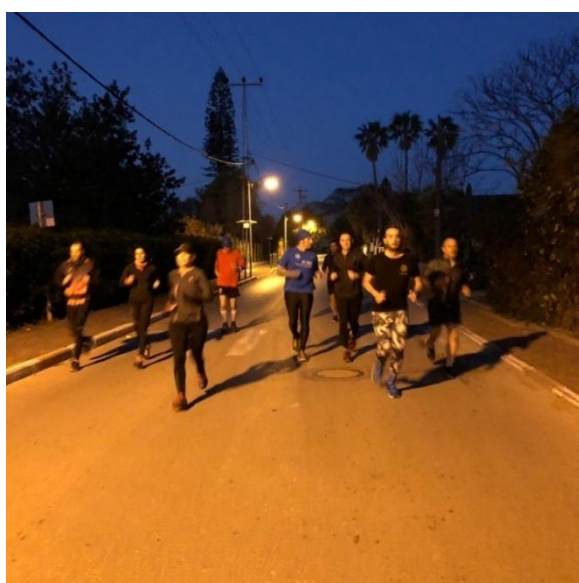


**"רצים עם אסף" - ניזולטר שבועי - אנרגיה טובה!**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137

**יום שישי –** תנו לי דקה ובהמשך למה שסיפרתי לכם בבוקר . . . "תומר אחי; נוח על משכך בשלום ואני מקווה ששם, למעלה תמצא את השלווה לה כה ייחלת. תחסר לי מאוד בחדר הכושר בז'אקוזי עם החיוך שלך ועם הקול הכה מיוחד שלך. 4 ילדיך ואשתך ספגו ממך הרבה גם בזמן המועט שהיית כאן; חיבוק גדול ממני ומקדיש לך את אימון הבוקר הנעים שהיה לנו. יהי זכרך ברוך חבר ואח יקר".

**מהות קבוצת רצים עם אסף – חיוכים, עזרה, הכלה והערכה הדדית = חברות!**

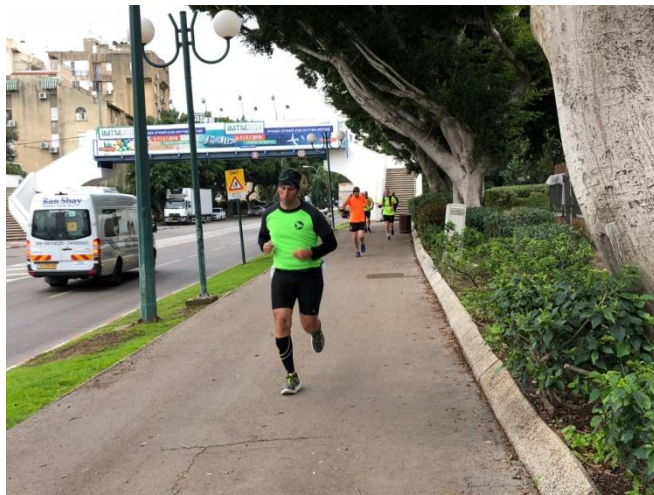
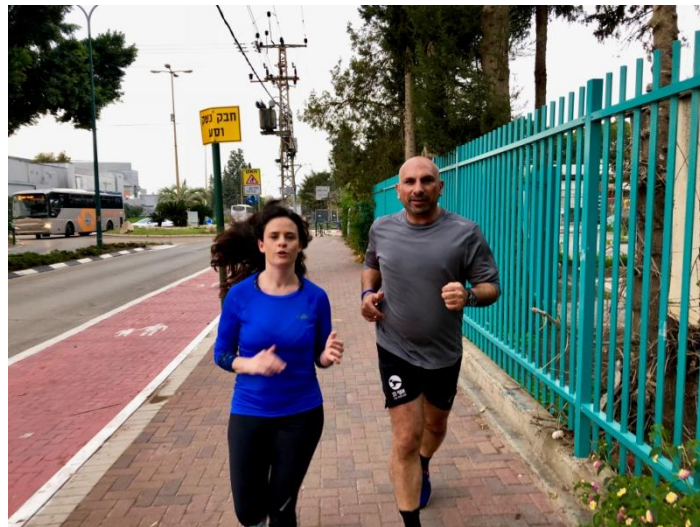


**"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137





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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



**יום ראשון!** קואץ ירון והחברים מצפים מצט היצוק בפארק 4 עונות קהוד  
השרון! אין על החיוכים האלו! אין! שאפו ואנרגיה מצויה לכולכם!

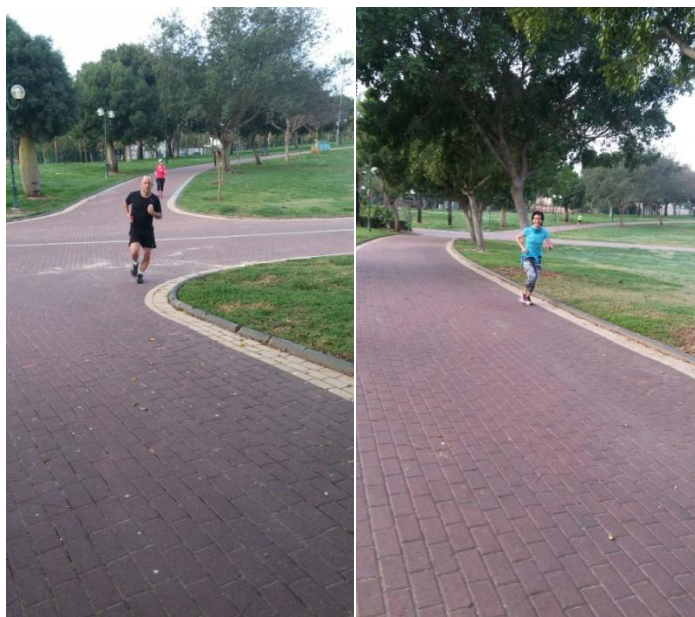


**"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



**יום שני !** בוקר בהדרכת איל דלל על ציר כללי של מרוץ כ"ס; 9 ק"מ בנעימים עם מעט גשם; בוקר טוב.



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137

## **כמעט לבסוף, מוסיקה / השראה !**

היה לי שבוע לא הכי קל בהיבט האישי; לא בכל שבוע אני נפרד מחבר, איש אהוב ובוודאי שלא בנסיבות כאלו. את השיר אותו אני מצרף אני "בוחן" אותו לאורך כל השבוע וגם לאחר המקרה המצער החלטתי להשאיר אותו ולא לתת לעצב ולכאב מקום של קבע בהווייתי ומתוך מילות השיר:  
"זאת, הביאה לי שיר עצוב, עצוב, עצוב, עשתה אותי מאושר . . . " לא נוותר, ברור ! !

אז כן:

זה הגיטריסט הכי טוב שהיה בארץ ! רוני פיטרסון ומשה לוי, ברור (תודה רן); בכלל, לדעתי זו פעם ראשונה שזמר ישראלי צוחק על הגברים, נשים ומה שביניהם . . . שיר מהמם, מקסים איך צועקים לו: "איפה" . . . סחתיך לקהל.

רוח נעורים, שטות, קצת בלוז, המון שמחה ואנרגיה טובה, בר מעופש, "סוטול כבד" במילותיו של י. גפן ובכלל, ענק, יצירה חכמה, שנונה, מצחיקה ומיוחדת מאוד; בבקשה שלום:

<https://www.youtube.com/watch?v=DgKNW3K3CuQ>

אגב וכן,

תמשיכו עם הלקט שמציע יוטיוב . . . "נשבר השרב, עולה הלחות, שמיים מתכסים עננים . . .  
.. נוסע אלייך אישה יפה והרוח מצליפה בפנים . . . ענק !


## **זהו, תודה על ההקשבה – יום מקסים !**

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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



**"רצים עם אסף" – טבלת המשך פעילות קבוצתית שבועית**

 <p><b>אסף לב</b> חמון חנטאלי וגופני</p>	<u>קבוצת הערב</u>	<u>קבוצת הבוקר</u>	יום א'	כולם	<u>קבוצת הבוקר</u>
	שלישי	שני	אימון פתיחת שבוע לספורטאים!	<i>life</i>	רביעי
	06.3	05.3	04.3	02.3	28.2
	17:50 – 19:00	05:15 - 06:30	05:50 - 06:55	06:00 - 07:00	05:15 - 06:30
<p><b>נסו לחשוב באיזו מהירות אתם נוסעים?</b></p> <p>האם רוב הזמן אתם מעל המהירות המותרת?</p> <p>האם במהירות המותרת?</p> <p>להתנהגות שלנו על הכביש יש משמעות גם במקומות אחרים וכמובן גם בריצה?</p> <p>הקפידו לא להיות כל הזמן ב"קו האדום", שחררו מעט, תרפו ואם לא ברור, פשוט, תשאלו.</p>	<p><b>אצטדיון שלנו!</b></p> <p><b>הכי כיף!</b></p> <p><b>תמי תעביר לכם אימון קל יחסית – 4 ימים לפני מרוץ כ"ס.</b></p>	<p><b>ויצמן פינת ירושלים – אימון קשה!</b></p> <p><b>נגטיב ספליט ותרגול הקפת כ"ס</b></p> <p><b>להביא ג'לים ומי שרוצה להתחזק ולחזק עוד – תיק מים.</b></p> <p>שימו לב לשעת תחילת האימון! בשעה זו חלק מהספורטאים כבר יתחילו לרוץ!</p>	<p><b>אנגל 37 כ"ס הירוקה עם קואץ' ירון</b></p> <p>חיוכים, תנועה, אנרגיה, חברים ועשייה! למען שבוע נפלא שבדרך</p>	<p><b>ויצמן פינת ירושלים – הכנה למרוץ כ"ס!</b></p> <p><b>וותיקי הקבוצה סלחו לי על השעה</b></p> <p>אבל חייבים כבישים כמה שיותר "נקיים" בתרגול של חלק מהקפת כ"ס שכן המרוץ כבר ממש מעבר לפינה...</p>	<p><b>בני ציון! תחנת הדלק דור אלון על כביש 4</b></p> <p><b>אימון ברמת קושי בינוני + על הכביש!</b></p>

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

[asafrunners@gmail.com](mailto: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](mailto:asafrunners@gmail.com)

