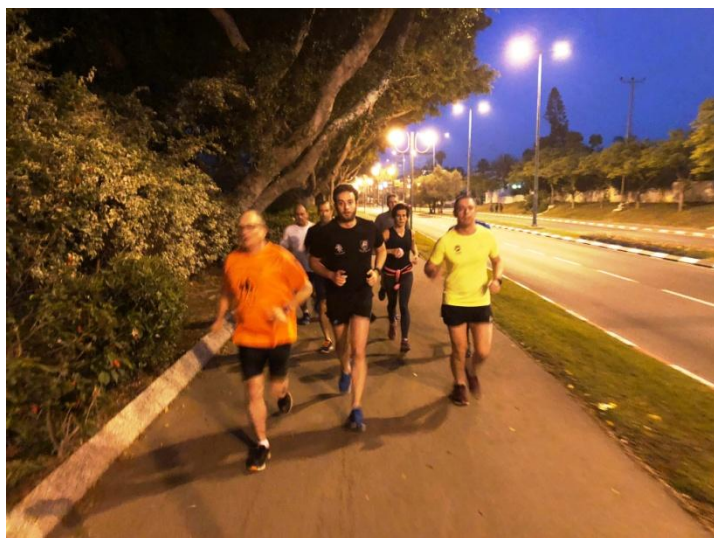


09 לאפריל 2018

ימים נהדרים ספורטאים, חברים!

איזה כיף לחזור לרוץ בחיק הקבוצה הנדירה שלנו, יום שני, קפה של בית, ניזוז שבועי של אחריי חזרה מפגרת שבוע ואנו בעניינים, שבוע נפלא לכולנו – ניזוז שבועי, בבקשה:



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

קחו לכם כמה דקות; תצפו, תתרווחו לאחור ותראו את הקונצרט הזה; תסתכלו על שחקן אחד, **כריסטיאנו רונאלדו** – על חדוות המשחק, על הרצון הזה לנצח, להיות הכי טוב, במשחק, בליגה, בדורו! זו חוויה, תצפו טוב, סוג של קונצרט.

<http://playbyplay.sport5.co.il/?GameID=98817&FLNum=25>

לפניי מספר שנים העליתי באתר שלי פוסט עליו ועל תוכנית אשר ניסתה "לבחון יכולותיו" – הגופניות והמנטאליות; ברם, נראה שמאז ועד ימינו אנו לא רק שחלה נסיגה ביכולתו או בתאבונו לעוד הישגים, אלא נראה שישנה דווקא עלייה ביכולת וכן, זה מדהים!

<http://tinyurl.com/lnp5rr8>

אגב, המשחק לא נגד הפועל עכו – מבלי לזלזל בכדורגל המוצג שם ובכלל זה הנהוג בליגה שלנו, אלא נגד יובנטוס האיטלקית – מקבוצות ההגנה הטובות בעולם עם אחד מהשוערים הטובים והמוערכים בכל הזמנים – בופון שאגב בן 40 לערך ועדיין, כמונו, שומר על זה! תיהנו.

עכשיו אנחנו

יום חמישי – אימון בכיף, ת"א – ערב של חג

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

asafrunners@gmail.com





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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יעל תמיד מחייכת ואודי משלים (בעמידה כן . .) שעות שינה



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



רק תחייכו והכול יסתדר!



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



סיום האימון - ארומה בנמל



המאמן והנכונות!

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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



יום ראשון – חוזרים לשגרה – קואץ' ירון – כ"ס הירוקה – חברים: אין מילים!
8.5 ק"מ בשטח! חול, עליות והעיקר המורל! חוויה! שבוע הבא באותו מקום ובאותה
שעה, תענוג. אה כן, ניתן לעבוד על הקומפוזיציה של התמונות, "העמדה" קצת מגוונת
יותר חחח



"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 שני – "רצים עם אסף" קבוצת הבוקר – תרגול "אונגרד" – ההולך לפניי המחנה.
תנועה קבוצתית של 6 דקות לק"מ כאשר כל פעם יוצא רץ קדימה ורץ בקצב שלו (של התחרות הקרובה שלו) חצי ק"מ ואז חוזר לדבוקה. בסוף קצת "התפרענו" עם מהירות אבל היי, כייף גדול. חזרנו כאמור.

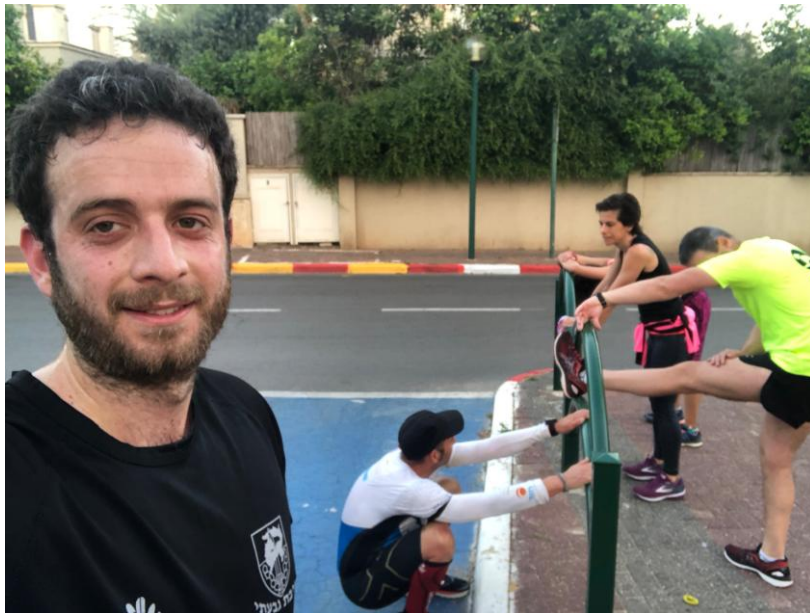
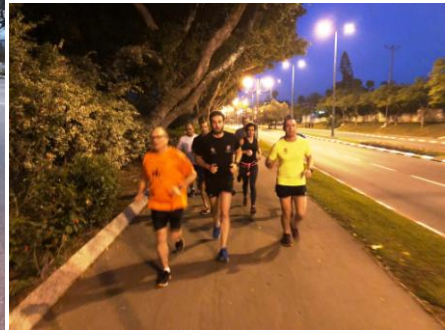


"רצים עם אסף" – ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

שיר – קליפ, מוסיקה זו ההשראה – שפה, תרבות, הווי, אנשים, שלנו!

מזמרי "הדור הצעיר" הוא הכי מדבר אליי, התפקיד הרגיש שלו ב"פאודה" בשילוב הימים המיוחדים שמגיעים אלינו הביא אותנו עד לניוז שלנו . . עידן עמדי בבקשה:

https://www.youtube.com/watch?v=E-JFc0pzi4Y&index=166&t=0s&list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB

זהו, נגמר חג, מתחיל חג, נגמר ניוז, מתחיל ניוז ואנו . . בתנועה, באנרגיה טובה, בדרך חיים ולא ב"אתגר פלאנק" כזה או אחר של חודש וזהו כמשל לשיחת הבוקר.

אנרגיה מעולה – לו"ז שבועי בהמשך.

את שישי עם תמי לא להחמיץ! כמעט ואין ריצה, אלא פילאטיס ארוך ורציני!

בוקר טוב

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

asafrunners@gmail.com



	<p>רצים עם אסף – ערב / ירוקה! <u>אימון מוקדם!</u> <u>יום שלישי</u></p>	<p>רצים עם אסף בוקר! <u>יום שני</u></p>	<p><u>שבוע מקסים</u> <u>מתחיל!</u> "רצים עם אסף" בירוקה!</p>	<p>"רצים עם אסף" - <u>בוקר</u>, <u>ערב והירוקה!</u> <u>אימון פילאטיס</u> <u>לשבת שלום!</u></p>	<p>רצים עם אסף בוקר! <u>יום רביעי</u></p>
	17.4	16.4	15.4	13.4	11.4
	17:00 – 18:00	05:30 - 06:30	05:50 – 06:55	06:15 - 07:15	05:30 - 06:30
<p><u>ערב יום הזיכרון</u> <u>לחללי מערכות</u> <u>ישראל! ליבנו</u> <u>עמכם, תמיד.</u></p> <p><u>נקיים אימון קל</u> <u>ורגוע אשר ייצא</u> <u>מויצמן פינת</u> <u>ירושלים ובשעה</u> <u>17:00 ועד</u> <u>18:00</u></p>	<p><u>שטח אמרנו . .</u> <u>כן.</u></p> <p><u>מערב הוד -</u> <u>השרון, רחוב</u> <u>הפלמ"ח לפני</u> <u>הגשר שמעל</u> <u>כביש 4</u></p> <p><u>+ יום הולדת</u> <u>קלה לגיא רגב</u></p>	<p><u>ממשיכים את</u> <u>המומנטום!</u></p> <p><u>דבר קואץ, ירון:</u></p> <p><u>שבוע נהדר,</u> <u>המשיכו בדיוק</u> <u>כך!</u></p> <p><u>אנגל 37 כ"ס</u> <u>הירוקה</u></p>	<p><u>נפגשים בפארק</u> <u>כ"ס ליד בית</u> <u>הקפה (במקום</u> <u>הרגיל)</u></p> <p><u>לאימון פילאטיס</u> <u>ארוך ומקצועי</u> <u>מבית היוצר של</u> <u>תמי שלנו!</u></p> <p><u>נטע ואורית – אין</u> <u>לכן פילאטיס</u> <u>נוסף אחריי . . .</u></p>	<p><u>ויצמן פינת</u> <u>ירושלים</u></p> <p><u>מעלים מעט</u> <u>הילוך!</u></p>	



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

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