04 ליוני 2018

שלום ספורטאים, חברים – ניוז שבועי, שלנו, בבקשה:

- **תנו קשב על אימון יום שישי , חוף אכדיה, חוף המעלית אותה נראה דרך , כן, המדרגות . . . אימון ריצה מקוצר 06:15 - 05:45 ואז, אימון בכיף של סאפים וקיאקים לכבוד יום ההולדת של נטע היקרה שלנו. מי שרוצה להזמין אורחים, בתאום עמי ולשלוח אותם עם 40 ₪.** *אנ, פנו נמן ותשיגו אישורים לדחות סידורי שבת בכשעה כי יהיה ממש אבל ממש כיף . . .*

- **עוד, שוב, כל מי ששאל אותי על תרגילים נפלאים לבטן ! ולחיזוק יציבה וליבה, מצרף אליכם שוב את תרגילי הבטן המופלאים הללו, 12 דקות, כולל מנוחה !**

http://tinyurl.com/yclq2r9m

אימוני הקבוצה – "רצים עם אסף" !

יום שלישי, ערב 17:50 – התחלנו את האימון תשושים מעט, עונת המעבר הזו בין האביב לקיץ גובה סוג של תשישות ואלרגיות (ד"ר בכיר אישר זאת . .) וזה בדיוק הזמן לעשות מתיחות ארוכות – סטטיות, דינמיות ובעיקר להיות עסוק בהקשבה לגוף ! מה הוא אומר לנו . .

מרגע שהתחלתם לרוץ זיהיתי שאתם חשים בטוב וניתן היה ללחוץ עליכם בצורה של פירמידה של 5 דק' יורדות עם הפוגה של 2 דק' בקצב קל. ברגע שסיימנו את זה התפנינו להקפה חיצונית של האצטדיון עם 2 קטעים מהירים ובסוף, כמובן ביטון "הצגה" עם שיחה נעימה על מחצלת עם קפה "הנסיך" – ברק, תודה לכם וערב טוב.

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

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

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

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

"ההצגה של ביטון" – תיק מים בלי מים . . . גאוני !

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

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

יום רביעי בוקר 05:30 – אימון קשוח – "מפחיד" ביום שני נותן אותותיו באימון הקשוח הנוסף של שבוע עמוס זה ואני מודה, זה קשה ומאתגר גם לי; ובכל זאת, ההתמדה, הבניית היכולות, כמו גם, שיפור הדגשים טכניים של מרכיבי תנועה ונשיאת קושי יוצרים אותנו חזקים וקשוחים – פנימה והחוצה.

כך, אתמול הייתי חולה משעה 10:10 ועד קצת לפני 12:00, סגרתי נייד ונחתי מתחת לעץ נחמד ובעצימת עיניים של ערפול חושים ותחושות ופשוט "שטתי לי במחשבות" ואחר חזרתי להמשך היום, חזק וערני יותר.

אז כן, סיימנו אימון חזק עם סטים של 4 דקות ועד 1 דקה עם הפוגות של 2 דקות (זמן אופטימאלי של התאוששות מעמוס גבוה) ובסוף, נוכח מיעוט המשתתפים התפנקנו בקפה טוב, בוקר טוב;

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

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

מבחינה גרפית – 4, 3, 2, 1 דקה בעומס – בכל פעם 2 דקות הפוגה (חשוב שתשלימו אימון זה ,אלו שלא היו . . .) * פעמיים עם 4 דקות הפוגה קלה בין שני הלגים.

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

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

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

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

מדי פעם נחמד לסיים אימון אצל יואל המקסים; בל – וויל כפר סבא

יום שישי – בוקר טובבבבבבב ! אימון שישי יחסית רגוע; 4 ק"מ מתונים ובמגמת ירידה במסלול חדש ואהוב עליי לכיוון שכונת גיל עמל; פרסה ואז הגברה ל 1 ק"מ בעלייה והורדה, שוב משחקי קצב על גבול האנאירובי (כ 5 דקות לק"מ) וחזרה כן, למתח ! כמה שזה חשוב ! כמה כוח אני מפיק ביחס למשקל הגוף שלי ! נהדר – שבת שלום ! אגב, כמאמן, הכי כיף לראות ספורטאים במהלך ותוך כדי פציעות אתנו - עם הקבוצה, המשפחה, הבית ! נהדר גיא !

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

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

בלוך – כנ"ל

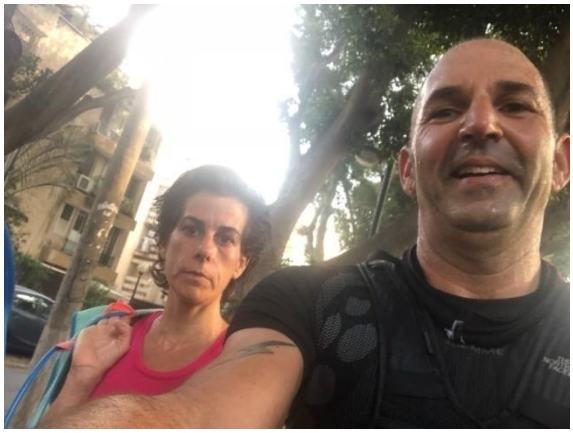
"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

נולדה לרוץ – שרית כרמל !



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

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

בחיי שגם אנוכי נקרע באימונים האלו – אלון נהדר !

אחלה שבת לכולנו – היה אחלה !

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

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

יום ראשון – קואץ' ירון מביא אתכם לפסגות חדשים ואני מוקסם מכם ומודה לירון !

נהדרים !

יום שני – נווה ירק – מישור, כיף !

קצת מתקשה להאט אתכם נוכח הכושר הגופני הגבוה בו אתם נמצאים ובכלל, רואים על כל נים בפניכם את הטוב שעובר עליכם וזה נותן כוחות להמשיך הלאה, באמונה, באהבה, בהקשבה.

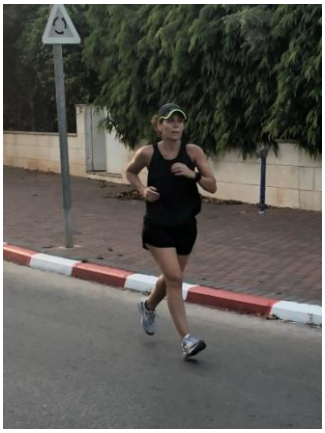
"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

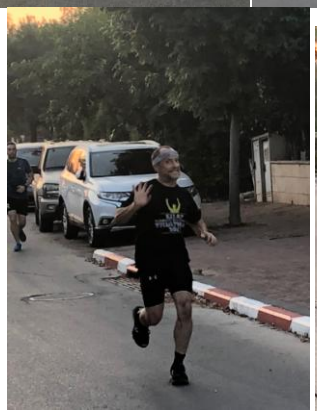
asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

ובכל זאת, הקפידו לרוץ לאט יותר – זה חשוב לנו בהבניה ובשמירה על היכולת הגבוהה עת אנו נדרשים, כן, לרוץ מהר. אז היה כיף במישור, טיפה שטח, שכיבות סמיכה ב 2 סטים וכמובן, 2 סטים מהירים ובסוף, כן, לגיטימי מדי פעם לתת דרור לגוף, לנפש; בוקר נהדר לכולנו עם קצת מעל 10 ק"מ של כיף, אתגרים, חוויות ואנרגיה מעולה.



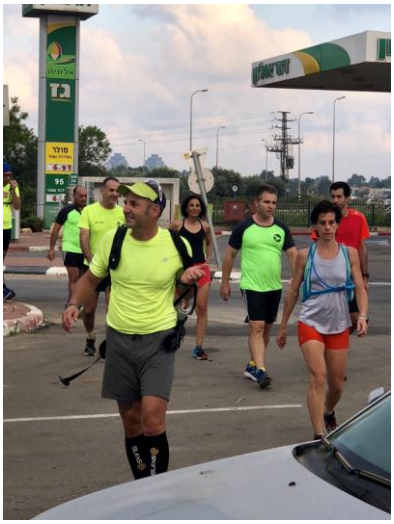


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

חצאית נהדרת נטע,

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

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

שחרור קל לבוקר טוב לכולנו.

זהו, ניוז נוסף מאחורינו, מסתכלים קדימה בציפייה להמשך ימים נהדרים

שכאלו – לוח אימונים ממש בהמשך; שבוע נהדר !

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

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

רצים עם אסף בוקר ! יום רביעי "ציר האופק"	אימון נעים ובכיף לשבת שלום !	אנרגיה משובחת לפתיחת שבוע עם קואץ' ירון יום ראשון	רצים עם אסף חיזוקי תמי יום שני	"רצים עם אסף" ערב / ירוקה ! יום שלישי פארק כ"ס !	
06.6	08.6	10.6	11.6	12.6	
05:30 - 06:30	06:00 - 07:00	05:50 - 06:55	05:30 - 06:30	17:50 – 19:00	
קאונטרי קלאב כ"ס לשטח עם פוס - מאמנת לחיים. תבלו, תלמדו, תיהנו	חוף אכדיה – המעלית ! יום הולדת לנטע ! מדרגות, ריצה, סאפים, קיאקים, חיבוקים ברכות ונשיקות ! !	אנגל 37 כ"ס הירוקה המשך מגמה נהדרת בה אתם נמצאים; פתיחת שבוע מבורכת !	אנגל 37 פארק כ"ס הירוקה ! ++ איזה כיף וברכה שיש לנו את תמי לכוון ולדייק ! חברים – זה דבר גדול למניעת פציעות ולשיקום ותחזוקה כללית ! אל תפסידו – זה נדבך חשוב באימוני הקבוצה. הפילאטיס יהיה בן 40 דקות לערך ואז תהיה "ריצת שחרור" קלילה.	אצטדיון שלנו, בית, תענוג של אמצע שבוע אימון בכיף !	

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

זכרו,

ככל שרצים יותר, נפצעים פחות; הביומכניקה של הגבול כמו כל שאר המערכות הופכות ליעילות ומדויקות יותר. כמובן, בהקשבה, בדיוק ובפיקוח של איש מקצוע

###

קחו את הקסם של הריצה, נכון, זה לא קל ותעבירו אותו, תרגמו אותו לכל תחום בחיים.

לא ברור ? דברו אתי

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

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 – 8993137

הרשתות החברתיות בהם אני פעיל !

פייסבוק

https://www.facebook.com/asaf17ran/

You Tube

http://tinyurl.com/njdanr7

Instagram

https://www.instagram.com/asaflev17/

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

asafrunners@gmail.com

052 – 8993137