

**ספורטאים, חברים, קוראים – ניוז שבועי, שלנו, בבקשה:**

- שבוע של חופש – כיף, מנוחה, הגוף שלי תשוש, הנשמה גם צריכה לנוח . . . למה אני מתעורר ב 04:30 בבוקר ? אה כן, להודות, להוקיר על כל הטוב הזה שיש לי. לחזור לישון ? אה ? חבל על הזמן, יש לי עוד שעותיים לפני העולם, כיף

**אל מה צבר עלינו השבוע . . .**

מעט אנשים זוכים לחוג את יום הולדתם פעמיים !! אז כן, נאור ביום שישי ונאור ביום ראשון (עם הגבינות . . .) ובין לבין ירון הכין לכם מסלול מאתגר של 8 ק"מ על תרגולים שונים בדרך~ נפלא ! שבוע טוב וכן, "הקבוצה הירוקה" שכבר חלק מהמסגרת הכוללת של "רצים עם אסף", לנוח עד יום ראשון הבא ולחזור בכוחות מחודשים; **שבוע נפלא – אימון יום ראשון, תמונות:**



זה לא טשטוש, צריך להסתכל "פנימה", הווית




האימון ואז רואים שרואים טוב . . .

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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

**נתחיל - תוכנית אימון שבועית**

 <p><b>אסף לב</b> חמון מנטאלי וגופני</p> <p><b>כאלנו שותים</b> <b>קצת יותר</b> <b>מדו קפה,</b> <b>נכון! נסו</b> <b>לדחות קצת</b> <b>את הקפה</b> <b>הראשון של</b> <b>הבוקר!</b></p> <p><b>אל תאמין</b> <b>לפרסומים</b> <b>כמה קפה</b> <b>חשוב לריצות!</b> <b>סמכו עליי!</b></p> <p><b>תתחילו יום</b> <b>עם תה, עדיף</b> <b>עליט -</b> <b>לואינה,</b> <b>נאנצ, לוטה</b> <b>לבנה, תנו</b> <b>לאוף את הכי</b> <b>טבצי, נקי</b> <b>ומדויק בדיוק</b> <b>בפיזיכט!</b></p>	<p><b>רצים עם אסף</b> <b>קבוצת הבוקר</b></p> <p><b>יום רביעי -</b> <b>עדי טול!</b></p>	<p><b>יום שלישי</b></p> <p><b>אצטדיון שלנו</b> <b>- אליזי</b></p>	<p><b>רצים עם אסף</b> <b>קבוצת הבוקר</b></p> <p><b>יום שני</b></p>	<p><b>אימון לאחר</b> <b>חופש</b> <b>קצבים קלים</b></p> <p><b>חלנו -</b> <b>שפוצ</b> <b>מקסיט!</b></p>	<p><b>חופשה (עאלק</b> <b>חופשה . . . חצי</b> <b>שבוע</b></p> <p><b>שני - ראשון</b> <b>לנוח!</b></p>
	25.7	24.7	23.7	22.7	16 - 20 ליולי
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	05:50 - 06:55	
	<p><b>אימון אצטדיון</b> <b>עם עדי טול!</b></p> <p><b>יהיה פחות</b> <b>קשה מפעמים</b> <b>קודמות . . .</b></p>	<p><b>חוזרים לאצטדיון</b></p> <p><b>אנרגיה טובה,</b> <b>צלחות מעופפות,</b> <b>ילדים, כדורים,</b> <b>כמובן</b> <b>קואורדינאציה,</b> <b>ריצה נעימה</b> <b>וברור, שלווה!</b></p>	<p><b>מחניית</b> <b>האצטדיון שלנו</b></p> <p><b>אימון קל!</b></p>	<p><b>אנגל 37 פארק</b> <b>כ"ס הירוקה</b></p> <p><b>קואצ'י ירון</b> <b>מחכה לכת</b> <b>לאחר כמה</b> <b>ימי חופשה -</b> <b>אימון קל</b> <b>פיסודו,</b> <b>משחרה,</b> <b>"רכווי"</b></p>	<p><b>אין אימונים!</b></p> <p><b>חשוב,</b> <b>מאוד</b> <b>חשוב:</b> <b>לנוח!</b> <b>מהכוא!</b></p>

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה!

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

**יום שלישי, ערב 17:50** – ערב של משחקי כדור, כיף עם חברים – תמי חזרה, מיקי הגיע, ריצה כריצה קלה ומשחררת, שלוהה, קפה, ערב טוב.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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





**עבדתם קשה, הרווחתם את הקפה ביושר – ערב טוב! כן אבי, תמשיך לחלום על השער המצוין שכבשת, יפה. בכלל, החלק הזה של האימון כה נעים, חשוב, כיפי ומתדלק להמשך השבוע הנפלא שלנו חברים יקרים:**

**"רצים עם אסף"**

**ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה!**

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







"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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



**יום רביעי בוקר 05:30 – אימון של עדי טול! סטים של מרחק יורד ומתגבר 1200 ועד 600 עם 2 דקות מנוחה, תרגילי כוח - באמצע האימון (על מנת ללמד את הגוף לדחות עייפות) ושוב, פירמידה יורדת – נפלאים! כוח וסבולת בקצב של תחרות.**



**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!**

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







**יום שישי - עליות רכבת אבל בצורה קלה, נינוחה, שלווה ! בבקשה מכם, שימו לב שלא בכל אימון אנו כובשים את האברסט ! ונכון, מטרת האימון היום הייתה איך בתוואי שטח קשה (עליות) אני שומר על נינוחות, שלווה ושוב, טכניקה מיטבית, חסכונית ומדויקת !**

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

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





מעבר לזה – המון מזל טוב לנאור (תודה רבה על הפריסה) ומזל טוב ליעל

בלוך – אנרגיה נפלאה לכולנו !

**בוקר טובבבבבבבבב ! יוצאים לדרך**



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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





**אש עליכן בנות, נפלא!**



**"רצים עם אסף"**

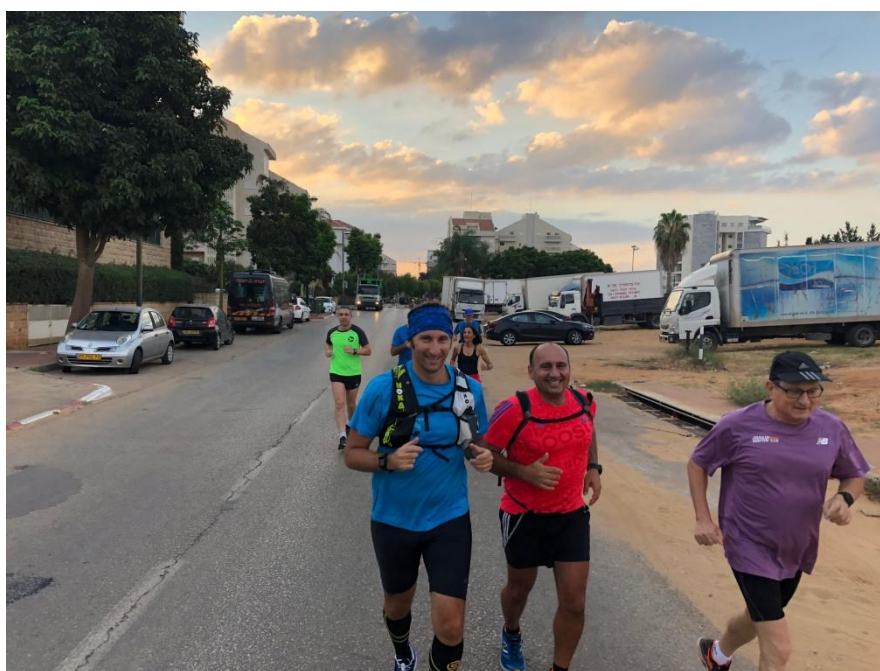
**ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה!**

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





יופי רונה,



"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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



## איך עליך חיימון



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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





## יופי אריאל, שירה



נאור, תודה, כיף ונעים עם אנשים שכמותך; מזל טוב מכולנו



אגב, אלון Power, תודה לך על העזרה התמידית לכל מי שחפץ

"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

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

**יום שני – עומס 10 ק"מ קריית עתידים; מישור! מה זה בשביל תושבי כ"ס, הוד –**  
**השרון... לוחץ את עצמי, כמעט עד הקצה וכל שכן בחציו השני של התרגיל – "בדרך**  
**הביתה" כמעט תמיד "נגטיב ספליט". נפלא, חופשה נעימה! תבלו! תנוחו! תקראו!**  
**תעשו גמישות, נשימות וכל מה שבא לכם... נפגשים ביום ראשון / שני. אה כן, על**  
**מאמץ הבוקר מגיע לכל אחד מכם ומכן – דף מלא !!!**



**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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







"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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





"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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







"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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







"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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







"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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







"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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



**מוסיקה, תרבות, הווי, פולקלור, אומנות, זכרונות, אהבה ראשונה,**

**לחלום, להגשים, להאמין.**

נולדתי באוגוסט 1969 קצת אחריי האירוע הטלוויזיוני הגדול ביותר עד אז – נחיתת ניל ובאז על הירח.

אינני שמרן (זאת לא הלהקה שלי . . .) ובטח לא עצלן (אוהב לחפש קישורי מוסיקה מדויקים לחיי) אבל רצה הגורל ולהקת R.E.M מתחברת אליי שבועיים רצוף לחיי, פעם לעצב ולשמחה שמלווה אותי כבר למעלה מ 18 שנה ופעם להולדתי ולדבר הנשגב הזה של להנחתת "משהו" על הירח – אדם, חללית, דגל הלאום שלנו ובכך להצטרף ל 3 אימפריות גדולות שעשו כן, ארה"ב, רוסיה וסין.

**אז קבלו אותם וקבלו את התעשיות החכמות שלנו שהתחייבו ובדרך כלל מקיימות ולפיהן, דגל ישראל יוצג, יתנוסס בגאון על הירח ;** ולחבר שלי שטוען שהכול נעשה בהוליווד וזה לא אמיתי. . . עזוב, מה זה משנה, תראה איזה יופי של הישג הולך להיות; ולחברים שלי בנגב המערבי שאנו כמדינה לא מצליחים לפתור את האיום של 5 דולר של עפיפונים, עוד טיפה סבלנות, זה קורה, זה יקרה.

**[R.E.M בבקשה – תיהנו: Man On The Moon](#)**

**<https://www.youtube.com/watch?v=dLxpNiF0YKs>**

**סיימתי, רב תודות, שוב – חופשה נעימה ופורייה לכולנו !**

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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





## **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](mailto:asafrunners@gmail.com)

