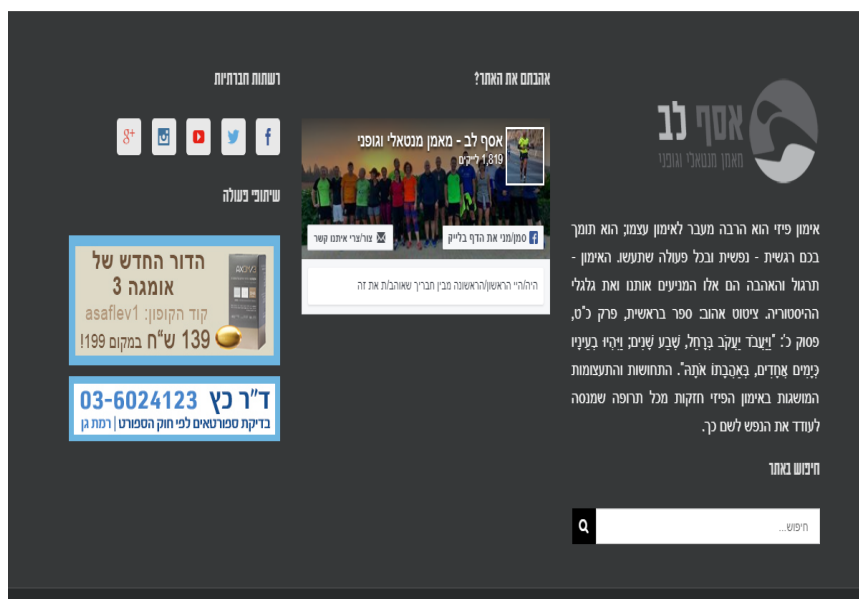


ספורטאים יקרים, חברים, קוראים

ברשותכם נתחיל היום מהסוף, הגעתם פעם לסוף של האתר? ובכן כך הוא נראה:

מימין יש את אחד המשפטים היפים והנוגים שבתנ"ך - תנו לו מחשבה - באמצע יש את הפרגון לפייסבוק למי שבא ובצד שמאל ישנם שני דברים נוספים וחשובים לא פחות:

1. **תוסף התזונה הטוב ביותר שאני מכיר** ומשתמש בו באדיקות כבר כ 8 שנים - אומגה 3 מבית אקסום (הפרסום היחיד באתר); ניתן לרכוש אותו דרך הבאנר או ישירות דרכי; כל אחד איך שבא לו וכן, פרגנו לעצמיכם, זה מוצר נהדר המשפר המון תחומים בחיינו.
2. **הטלפון של ד"ר כץ - קרדילוג!** החל מסוף חודש אוגוסט לא אוכל להמשיך לאמן ספורטאים שלא הביאו לי בדיקה כזאת ו / או שביצעו 3 השנים האחרונות. סורי, אבל האחריות עליי גדולה מדי ואני מבקש ודורש להביא לי בדיקה ברת תוקף. מי שלא תופס את הד"ר במענה הקולי עם שעות הפעילות, שידבר עמי ואתן לו את הנייד שלו.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



לבסוף, המון מזל טוב לפופ המהממת החוגגת את יום הולדתה – מחר! מזל טוב יקירה, אין כמוך. ברכה מצולמת כאן – אינסטגרם: <http://tinyurl.com/instagram>



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



נתחיל – מגזין שבועי: תוכנית אימון "רצים עם אסף"!

 <p>אסף לב חאמן מנטאלי וגופני</p>	<p>רצים עם אסף</p>	<p>רצים עם אסף בוקר! יום שלישי</p>	<p>רצים עם אסף בירוקה! אימון קל - אתי</p>	<p>יום שישי שבת לפנות!</p>	<p>רצים עם אסף בוקר! יום רביעי</p>
<p>עבר עליי השבוע באימון המנטאלי:</p>	<p>21.8 17:50 - 19:00</p>	<p>20.8 05:30 - 06:30</p>	<p>19.8 05:50 - 07:00</p>	<p>17.8 05:50 - 07:10</p>	<p>15.8 05:30 - 06:30</p>
<p>תיכף חגים, ימים חשובים, לא תמיד קלים, תתחילו מעכשיו להתכוון אליהם; ספרים, החלטות, תזונה, דברים חדשים, ימים ותאריכים בעלי משמעות.</p> <p>תגידו אותם, תדברו אותם ולגישתי, כמעט הכי חשוב ויעיל: תכתבו אותם! תנו להם משקל, משמעות, וביטוי ואז, פתאום, תראו, זה עובד!</p>	<p>מתניית קאונטרי קלאב כ"ס - שטח!</p> <p>אימון שטח על ציר המוביל</p>	<p>שדה ורבורג</p> <p>מהאימונים האהובים עליי - ירידה, עלייה, כפול 2 לגים; אימון עוצמתי ומחייב!</p> <p>מזכיר שוב - תיכף כמה ימי מנוחה ועד אז מטפסים...</p>	<p>אנגל 37 כ"ס הירוקה</p> <p>אימון בכיף לפתיחת שבוע - אתי!</p> <p>אגב, מי שבא מחר (יום שני) לאכול פסטה הערב ולבוא חדים ומרוכזים, אימון קשה!</p>	<p>ניפגש בירחיב, המקום הרגיל, צומת מתן - ירחיב</p> <p>אימון קשה - קשה - פולחן אלו קיז'אק מדורגת!</p> <p>שימו לב למשך האימון - מטפסים עוד ועוד בדרך לשיא, בטרם המנוחה!</p>	<p>פארק כ"ס ליד בית הקפה!</p> <p>אימון סופר חשוב עם עדי טול!</p> <p>חאמן מנטאלי</p>

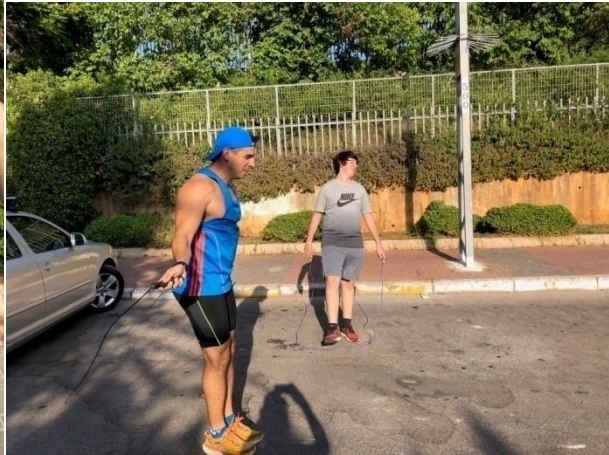
"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



**יום שלישי, ערב – 17:50 / על בן יהודה, עליות ותרגול תנועה בעלייה, ירידה וכמובן,
בעייפות ! בסוף העייפות - עליות יצאנו לקצת מעל קילומטר של ריצה איכותית "על
הקצה" וכן, מ י ש ו ר י ת ! ערב מקסים.**



**איש העסקים המקסים שהגיע עם תיק העבודה ולא עם תיק הספורט . . העיקר שהגעת
לחיבוק חבר יקר**

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



כמאמן אני אוהב לזהות מתי מתאמן נמצא בתקופה טובה – רואים זאת על כל נים בגוף
וכל שכן בתמונות ומכאן אהבתי לתמונות – ניתוח התנועה, הווייתה והאנרגיה הקורנת
ממנה; נהדר גיא !



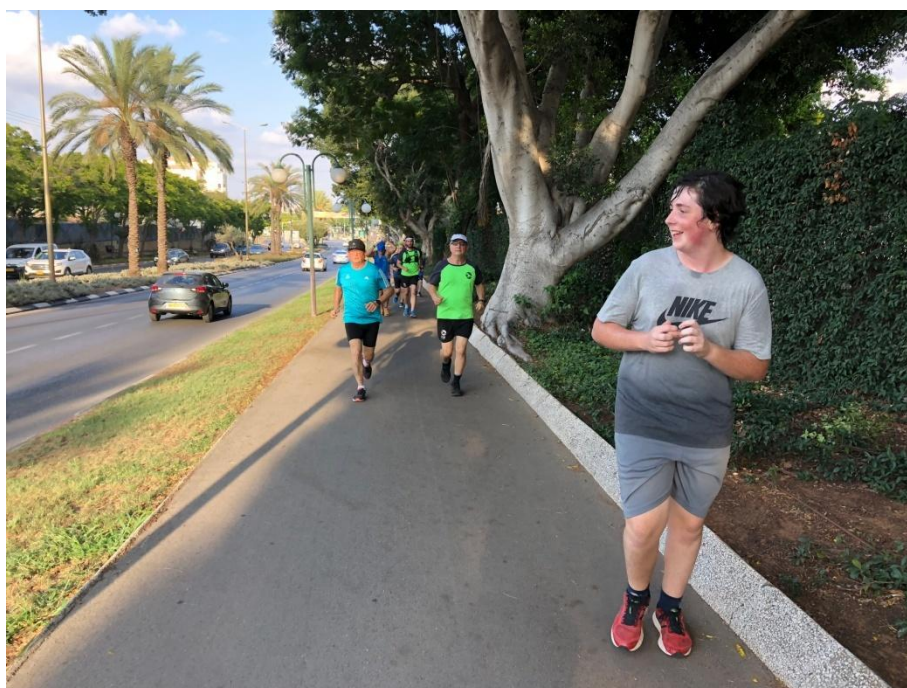
"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יופי ילדים, תסבירו לאבא שהאימון מתחיל ב 17:40 – 10 דקות של שיחה ו"קבלת שלווה" ו"הווית האימון" ורק אז יוצאים לדרך . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





הל, בינוני ומהיר



"רצים עם אסף"

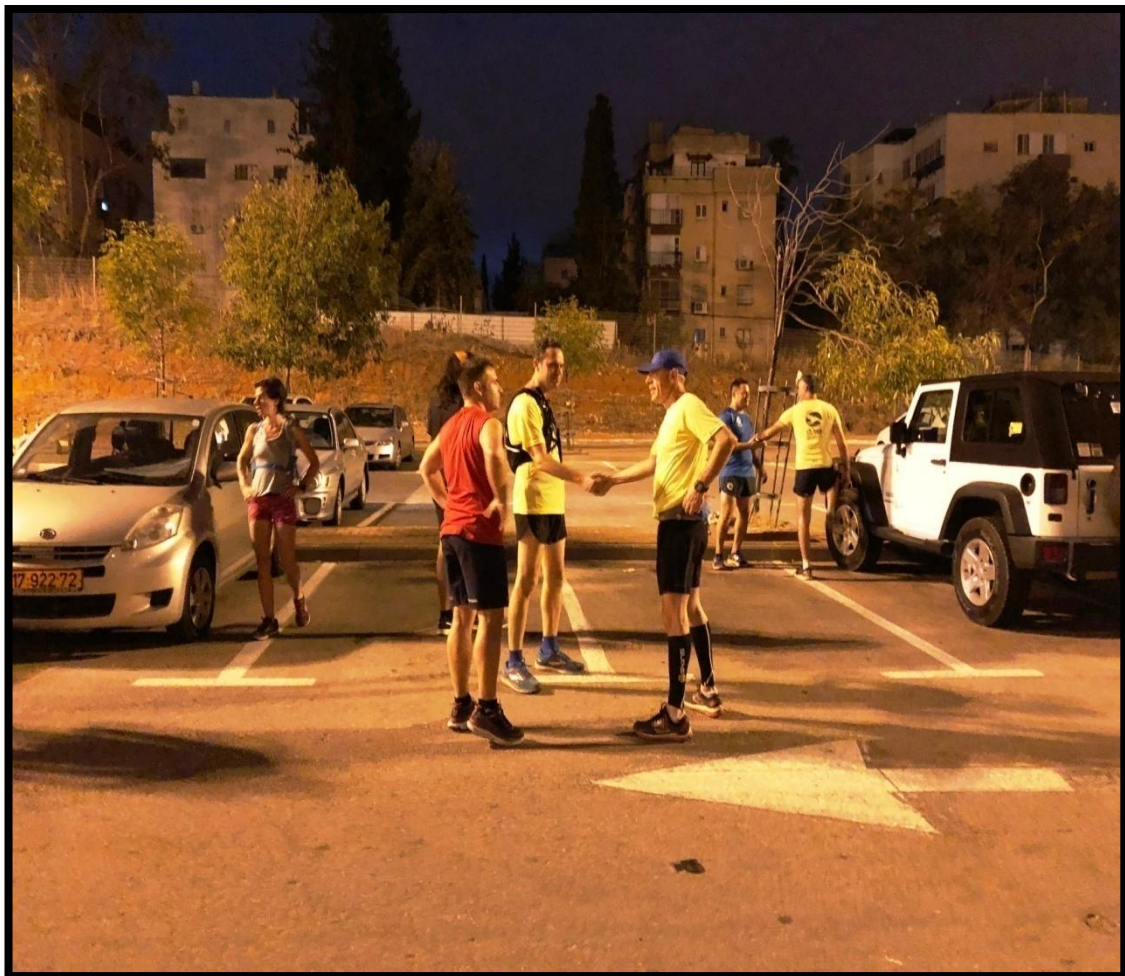
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום רביעי, בוקר 05:20 / אימון נפח ארוך!

- **אוהב את התמונה הזו; מייצגת המון ממה שאני מנסה להנחיל "אהלן, מה שלומך, איך הילדים, האישה, העבודה, טוב לראותך, אנרגיה טובה, נדבר בריצה, קדימה, ואמוס, אחלה, בוקר טוב!**
- נפח ארוך, מעט שינויי קצב ויציאה מהקופסא, תענוג של בוקר!**



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





מעירים את הגוף, את העולם . . .

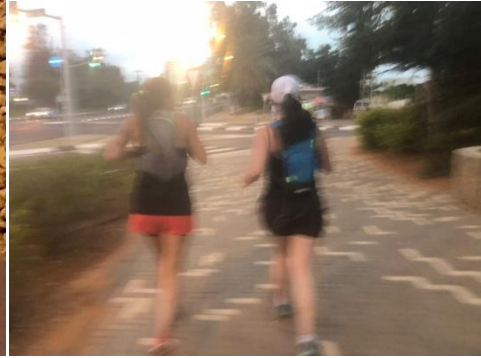


"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שישי, בוקר – 06:00 / פארק כ"ס ! הכי כיף, מהיר – אטי: תנועה בעלייה ובירידה עם הפוגות לבטן וחיזוקי ידיים.

מודה, תכננתי אימון חזק יחסית אולם לא ידעתי עד כמה הוא יהיה לכם קשה (לפחות בהתאם לתגובות שהעברתם אליי . . כל אחד בסגנונו וזה יפה ומצחיק לראות . .) ולכן, שימו לב היכן היה לכם קשה ובדיוק שם, תתרגלו, תתאמנו ! ! כפיפות בטן של אופניים ? שכיבות סמיכה ? סטטי הפוך ? על זה תעבדו, שם תדייקו את עצמיכם ואז תראו וזה מדהים, אתם נהיים חזקים וקשוחים יותר ! "הגוף נהייה מכונה משומנת" ~
2 ק"מ חימום, 2 הקפות פארק חיצוני, מהיר ואטי כאשר בסיום כל לג אני מחכה לכם לתרגולי כוח ובטן. כיף נכון ? **שבת מהממת ~** +



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"
ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה!
asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !
asaftuners@gmail.com



איך קראו ל היא בסרט שליחות קטלנית שהבן שלה אמור להציל את העולם ?? איזה דיוק,

ריכוז, מחויבות ותנועה – גם בטשטוש רואים הכול! יופי פופ, (שרה קונור?) מישהו .



"רצים עם אסף"

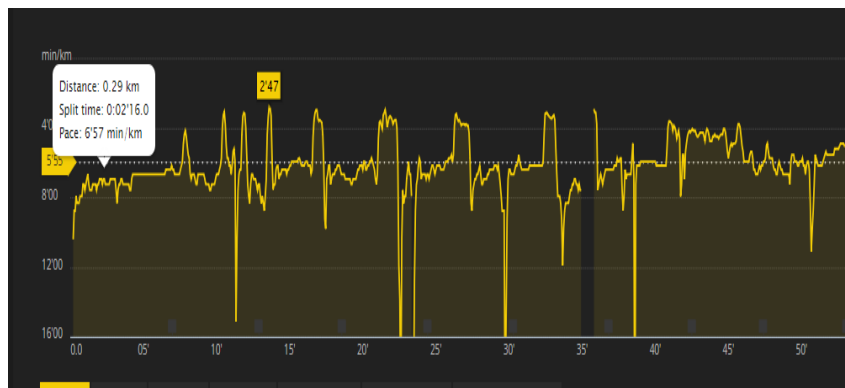
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שני, בוקר – 05:30 / זוכרים תחילת האימון שאמרתי שכנראה תהיה חלוקה לשתי קבוצות בדרך . . . אז זהו, כולכם עמדתם באימון הנהדר הזה ושאפו כנה לכולכם ! כמעט 9 ק"מ של פארטלק (שינויי קצב בטבע) ברחובות כ"ס, אצטדיון ישן, כפר מל"ל וחזרה – יפה מאוד !

מכם ביקשתי להיות ללא שעונים למען תהיו חופשיים ורפויים – על השעון שלי (אחריי הכול, אני בתפקיד . . .) זה נראה היה כך: לא מעט שינויי קצב עם הגדלת מרחק בכל פעם עד 1.6 ק"מ ב לג האחרון.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



בוקר נפלא לכולנו !



**להו, שבוע נוסף מאחורינו, שבוע נפלא לפנינו, תודה על
הקשה ועל התאבות - אנרכיה מצולה לכולנו !**

"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

