

**אהלן ושלום רב לחברים, ספורטאים!**

**עוד חג שמח לכולנו**, אנא שימו לב שמחר, יום שני ("אימון קשה בהוד השרון . .") אין אימון נוכח החג ואימון זה יתקיים ביום רביעי 3 לאוקטובר.  
עד אז, תבלו ותהיו טובים,

ניוז שבועי, בבקשה –

אסף

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

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



## תוכנית אימון "רצים עם אסף"

<p style="text-align: center;">אימון מנטאלי –</p> <p>אי אפשר להצטיין בכל התחומים למרות שאנו, בני האדם, יונק העל ובעל האגו הגדול ביותר משוכנעים שאנו יכולים להכול... ולכן...</p>	<p><b>רצים עם אסף</b> <b>בוקר!</b></p> <p>יום רביעי</p>	<p><b>"רצים עם אסף"</b> <b>אספי" - ארבע</b></p> <p><b>יום יום יום</b></p>	<p><b>"רצים עם אסף"</b> <b>בוקר טוב!</b></p> <p>יום שני</p>	<p><b>שבת שלום</b></p> <p><b>יש</b></p>	<p><b>"רצים עם אסף"</b> <b>בוקר!</b></p> <p>יום רביעי</p>
	10.10	9.10	8.10	5.10	3.10
05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:15 - 06:30	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30	
<p><b>אר קפה</b> <b>קריית -</b> <b>אתידים (לא</b> <b>להחמיץ!)</b></p> <p><b>טמפו פרוגרסיבי;</b> <b>אימון חשוב</b> <b>אשש!</b></p> <p>בעיקרון, כל אחד לעצמו! עם הקשיים האישיים שלו!</p> <p>אני אשאר לקפה אחרי למי שיש שאלות וכדומה, בשמחה</p>	<p><b>אחניית</b> <b>האצקדיון</b> <b>פלו;</b></p> <p>אימון כללי ובדגש מסוים על <b>עליות!</b></p>	<p><b>אחניית</b> <b>האצקדיון</b> <b>פלו;</b></p> <p>אנא, שימו לב שמתחילים ב 05:15</p> <p>נפח כללי, <b>מד</b> <b>פאט</b> <b>קצב</b></p>	<p><b>פארק</b> <b>אקולוסי הוד</b> <b>- השרון</b> <b>(ליד הכ</b> <b>הלבא)</b> <b>בהדרכת</b> <b>ארית</b></p> <p>אימון <b>שטח -</b> <b>כביש</b> "ספורטאים לחיים" - פופ בטרם שבת</p>	<p><b>פארק 4</b> <b>הצונות הוד</b> <b>- השרון,</b> <b>חנייה</b> <b>מצרבית!</b></p> <p>אימון חשוב, מהיר וקשה, כולל חיזוקי ידיים!</p>	

### "רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה!

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



**יום שלישי – ערב, פארק כ"ס – אימון קשה ! העלאה והורדה של עצימות בסטים ארוכים של 1 ק"מ \* 5 פעמים.**

**מגיעים לאצטדיון, כל אחד בסגנונו הכה מייחד אותו וזה כייף גדול . . .**

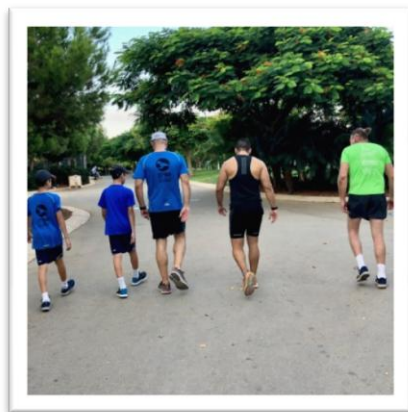


**"רצים עם אסף"**

**ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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





**ולבסוף, המבוגרים עושים 100 כפיפות בטן, הצעירים קצת פחות, אבל עושים, מתמודדים.**



**"רצים עם אסף"**

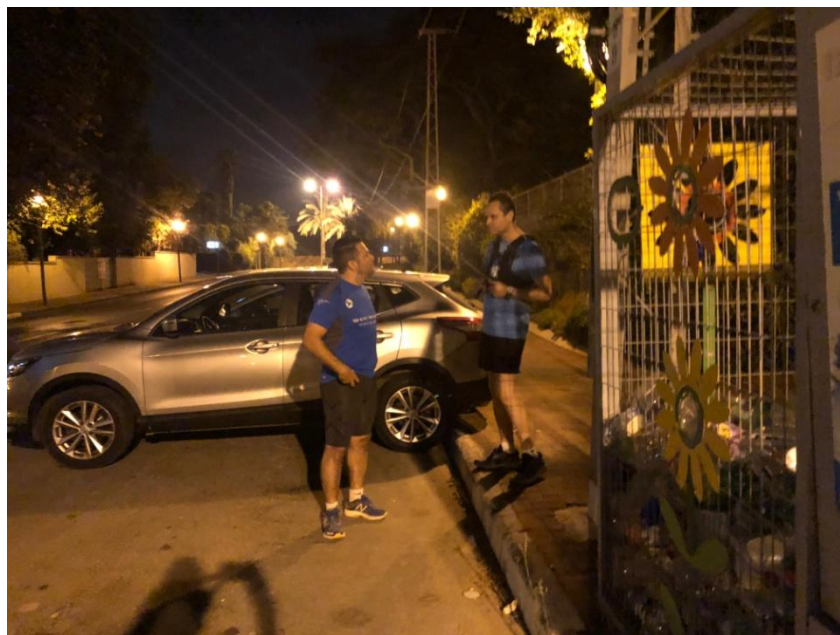
**ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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





**יום רביעי – בוקר, אימון קל, קל ! כן, סוג של אימון סודי . . . כמה שריצה זה  
דבר קל אה . שום מאמץ, למרות שבסוף כן, הזעתי; כיף נכון, בוקר טוב.**



**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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



## **יום שישי – עם המאמן עדי טול מפארק כ"ס !**

הלו, "רצים עם אסף" אתם מפסידים אימונים משובחים . . . "אימון עם מאמן כמו עדי זו מתנה . . . " אז כמו שאומר אחד האנשים האהובים עליי: "מי שלא בא הפסיד" כולל זה ששלח לי תמונה זו השבוע ואמר שבטוח הוא מגיע . . . אנרגיה טובה, אחלה שבת. בעצם עוד מילה – אני וכל צוות המאמנים המופלא שעובד עמי "מת על העבודה שלו" ונהנים גם כאשר מגיע מתאמן אחד וגם כאשר באים 24, הכול שלכם, הכול בשבילכם, מכאן זה, כן, אתם.



**עוד באותו היום . . . צביקה שפיר שלנו עושה אחלה חצי מרתון במרתון התנ"ך המקסים**

**והמאתגר; שאפו צבי, שמחים אתך, כבוד.**

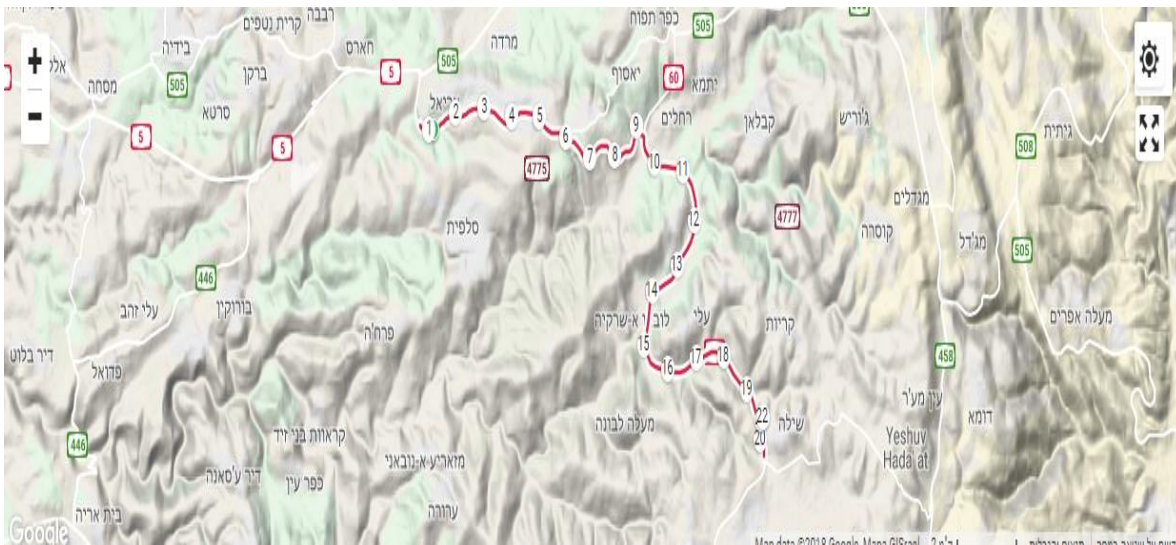


**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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

**מרתון התנ"ך - מרתון אחר, קסום, א"י של פעם, מרגש ומושקע !**



**יום ראשון – ערב חג נוסף "שמחת תורה" ! אימון בוקר עם גיא רגב !**  
**טכניקה בשילוב עם אינטרוולים + תרגילים בעליות בפארק כ"ס עם קצבים עולים !**  
**בוקר נהדר לכולנו.**



**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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



**אנרגיה מצוינת לכולנו היכן שלא נהייה ומה שלא נעשה! תהיו טובים!**

**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)

