

שלום ושלום רב לקוראים, חברים, ספורטאים!

בואו נתחיל עם קצת מוסיקה; גיליתי אותו לפניי כעשרים שנה במסעותיי בין ישראל לארה"ב והוא, בדרכו בחר שלא להפוך לכוכב, לא לשלם את "מחיר הסלבריטאות" הכה מורכב ואף פנה לצד האחר וחזר בתשובה. המון זמן לא שמעתי אותו וגם כאשר המתאמן המקסים סיפר לי עליו, הזכיר לי אותו, חיכיתי המון זמן בטרם הבשלתי להעלות אותו בפניכם והוא מקסים, נוגה, מדויק, חכם, כואב, מקביל וכן, כמובן, קחו אותו לטיול לאן שכל אחד מכם ומכן רוצה לקחת אותו. צירפתי לכם השבוע שניים שלו, אז, בבקשה, אלברט עמר – "ניו יורק סיטי", תיהנו:

<https://youtu.be/gP8VFk7esRs>

נמשך, חברת דוגית (סונטו) עושה עבור השוחים בים מבצעים על חליפות שחייה, בבקשה: כל מי שצריך את הנייד של היועץ שלהם שידבר אתי:

מחירים מיוחדים לחברי אסף נב

Model	Price (€)	Price (₪)	Weight (kg)	Height (cm)
SAILFISH VIBRANT	329	950	7.5	175
SAILFISH ROCKET	357	1150	7.5	185
SAILFISH ULTIMATE IPS	875	2890	7.5	195
SAILFISH ATTACK	459	1490	7.5	175
SAILFISH ONE	625	1990	7.5	185
SAILFISH G-RANGE	750	2400	7.5	195

Features: חימום, ציפה, מהירות, נמישות.

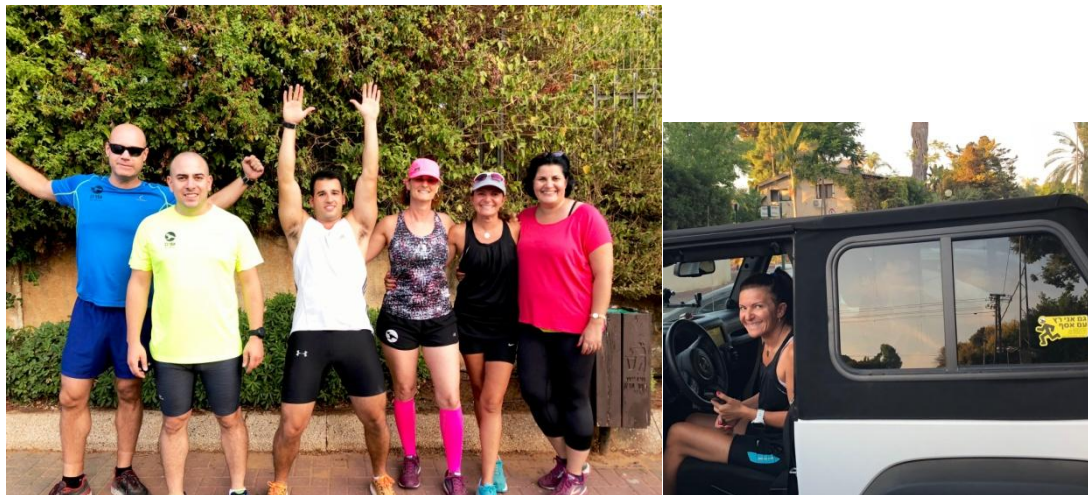
"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

יום שלישי – שרוף על האימונים הללו . .

ריצה קלילה עד הקאונטרי ומשם בחזרה עושים בכל הפעם את העלייה מהר ואז שבים ועושים אותה . . נכון, לאט. תענוג, לגוף ולנפש – כמה שזה קל לרוץ נכון . . אה, רגע, בסוף – מנוחה של 2 דקות ואז יציאה להקפת מרובע (קצת מעל 1 ק"מ), מדורגת, "על הקצה", חוויה להביט בהתמודדות שלכם – ערב אור !



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



הקפה הזה בסוף האימון עם ה"שמאל טוק" הנעים הזה; "מה שבערב שלישי ערב נשאר בשלישי ערב...".



"רצים עם אסף"

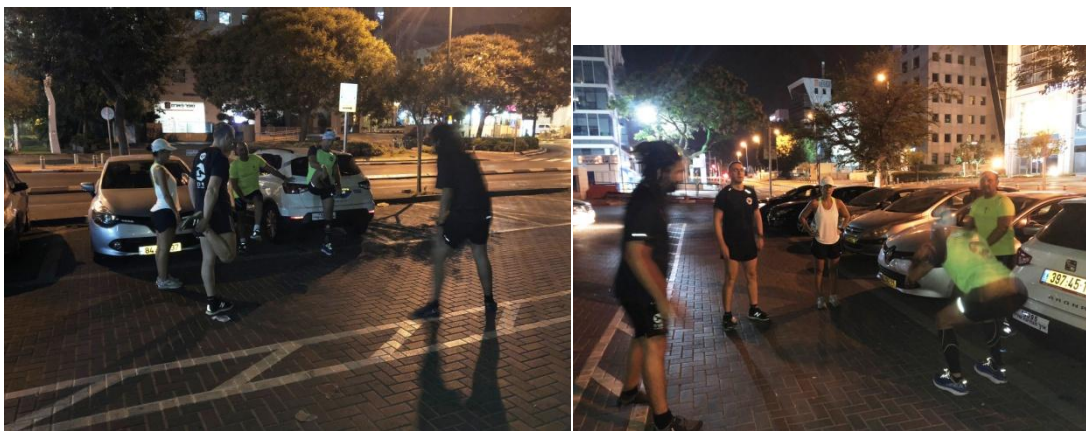
ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום רביעי - קריית עתידים, פארק הירקון, כמובן – מישור, לחיצה בשלושה שלבים "על הקצה" - טמפו פרוגרסיבי - וטיפה מעבר אליו; התמודדות עם הרצון הכנה לעצור ולהגיד "לא יכול יותר" אבל אתם כבר זוכרים ויודעים שאנו, כמעט תמיד, יכולים עוד קצת . . . תענוג, זה מה שיכולתי להוציא מעצמי נכון לבוקר זה, בוקר טוב.

אגב, כל מי שמפספס הרבה או אחוז ניכר של "אימונים קשים", אנא זכרו שאלו הם בדיוק האימונים שבונים אותנו, מחזקים ומקדמים אותנו וברור, גם אם לא מצליחים לעמוד ביעדים של הקושי שהגדרתי לעצמי . . . שוב, לא לחשוש מלהיכשל, זה חלק מהמשחק, מהריצה ומהחיים . . . בוקר טוב.



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שישי – אתר חדש וכיפי לימי שישי, פארק רעננה! או כפי שתמי אומרת: "יש, כמעט 9 קילומטר" ! אז, 3 הקפות של הפארק החיצוני, בכיף, בשלווה, בהקשבה, בטרם שבת.

חיבוק לספורטאי הקבוצה שלא מרגישים טוב / מחכים לכם ממש כאן.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



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



וממש בזמן הזה, הנמרים עושים את מרוץ חבר / 15 ק"מ – רק אריאל עם החולצה

הנכונה! יש ספורטאים שצריכים ביגוד? עדכנו אותי ואזמין...



אחלה שבת

יום שני – קאונטרי קלאב כ"ס ב 05:15 שלושה הילוכים – כמה שזה חשוב ושימו לב

ל"תיבת ההילוכים": מהיר, בינוני וקל!

שוב, אנא הקשבה

אני פוקד על המוח שלי לתת פקודות מהירות לשלד, ללחוץ את עצמו,

להאיץ את תנועת הרגליים והידיים ללחוץ **ומהר!** **שוב, אני לא נגרר**

לקצב האנאירובי נוכח עלייה כלשהיא, או לאחר שעה של

פעילות נניח, אלא, אני מחליט, אני רוצה בזאת על אף

שאני לא במצב של "ברח או טוס", אני לוחץ את עצמי.

מרגע שאסיים את ה"לג" הזה יהיה עליי להתמודד עם

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



החזרה לקצב אירובי, איך אני מרגיע את עצמי וזה חלק

מרכזי בתרגיל הבוקר הנהדר הזה !

אני כמעט מסיים את הק"מ השלישי ואת ה"לג" הראשון של האימון כאשר כוחותיי אוזלים ממני ואני על קצב של קצת מתחת ל 4 דק' לק"מ ואז אני אומר לעצמי שהיה לי כבר כישלון אחד באימון דומה לזה לפניי קצת פחות משבוע ושניי כישלונות בשבוע זה יותר מדי גם בשבילי (ככל שאני לוחץ עצמי יותר אני הופך מיומן יותר) . . . ובכלל, אני אלחץ את עצמי עוד קצת, אחריי זה, הכול יהיה קל יותר היום . . . ובחיי שיש לי יום ארוך.

מגיע לנקודת הסיבוב, מוריד כחצי דקה (כלומר מעלה) מהקצב וכאילו "וואו, איזו הקלה", חובר לספורטאים האחרים שעל המסלול, עוד 3 ק"מ ואז, כן, נכון, 3 ק"מ קלים, הטייס מבקש מהדיילות להדק חגורות ואנו מתחילים נחיתה נעימה וחלקה עד לכדי 10 ק"מ.

בוקר טוב לכולנו, אהבתי מאוד את חיזוקי הבוקר, ביום שני הבא גם נתחיל

ב 05:15 לצורך חיזוקים וברור, אחלה יום הולדת לאודי הגבר ותודה רבה

על הפריסה הנעימה והכייפית, מכולנו !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





ולבסוף, כמובן שתמיד נהייה בחיור, בשמחה ובהוקרת תודה על כל הטוב

הזה שנפל בחלקנו; מזל טוב אהוד!



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

עד כן ניוז ליה, תודה על ההקשר והמון אנרגיה
טובה למהמק

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

