

שלום רב, חברים, ספורטאים, קוראים יקרים!

מחנה אימון בסוף השבוע ונבקש להודות לחברות, לגופים ולחברים שעמלו על מנת שיהיה לנו, הספורטאים את הטוב ונעים ביותר; כאן מודה גם לחברת סולגאר על הפינוקים לחבריי מחנה האימון.



תענוג נכון . . קדימה, בואו נתחיל – ניז'ז / מגזין שבועי

"רצים עם אסף"

ניזולטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

תוכנית אימון "רצים עם אסף"

רצים עם אסף בוקר! יום רביעי	"רציט צט אספ" - צרפ feise	"רצים עם אסף" בוקר! יום שני	שבת שלום feise אין אימון!	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי
07.11	06.11	05.11	02.11	31.10
05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:15 - 06:30	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30
חניית האצטדיון פלנ טמפו עם שינוי קצב!	חניית האצטדיון פלנ (אצר פרט) אימון ברמת קושי בינוני בנוהל של אמצע שבוע - קצת עליות, שיחות ונועם כללי	כזכר ירחיב - מתן = טסה! נמשיך את אווירת "מחנה האימון" בשטח, בכיף; תיקי מים מומלצים! שימו לב לשעת תחילת האימון!	הקבוצה במחנה אימון אלו שלא הצטרפו השנה נסו לעשות 2 אימונים היום! 1. 9 ק"מ קל 2. 9 ק"מ לפי: 2 קל. 3 בינוני. 3 מהיר, 1 שחרור שבת שלום!	לאלה וקובה - הוד השרון מקום יציאה חדש לאימונים - יש שם עליות וכבישים יחסית שקטים

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום שלישי – מעט קשה להסביר את הכיף הזה, את השלווה הזו של אמצע שבוע אז לא

אכנס לזה ובכל זאת – דיברנו, רצנו וצחקנו על מכירות, בריאות, מחנה אימון, בחירות מוניציפאליות, איך לרוץ נפח, כמה לשתות ולאכול, על יחסים ועל " **קארמה** " – לא כולם ידעו מה זה, חובה לבדוק וללמוד בהמשך למה שאני הצגתי כגישתי; האמת שגם הלכנו קצת (בסוף) ובכלל היה כיף ונעים; ערב טוב !



"רצים עם אסף"

ניזולטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום רביעי - בדיוק כך, כן, זו תנועתיות במיטבה!

תנועה בחושך (כמעט מוחלט) בזהירות מרבית ובה בעת, ללא חשש, בלי פחד, סומכים על מערכת הראייה, התנועה ובתוך כך ההסתגלות של תנועת הרגליים למכשולים בשטח; נהדר!

או אז, השחר מתחיל להפציע - אז מגבירים עד לסייום, שחרור קל והמשך יום נהדר!
כמעט 10 ק"מ ואנו מוכנים ומדויקים ליום, בוקר טוב.



סידורים אחרונים ויוצאים . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

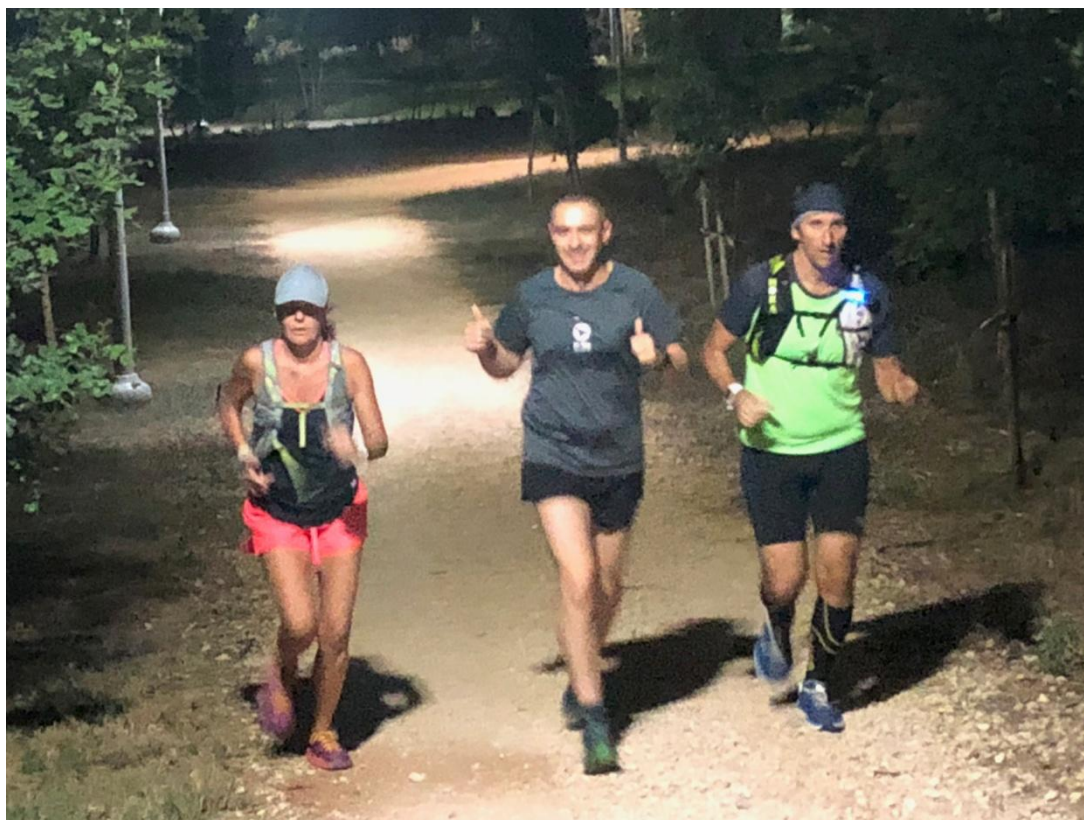


"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





שרה, בתמונות עמך אני יוצא כנער חחחח



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שישי – בוקר מהמם של תמי; מעט תמונות אבל הן מדברות בעד עצמן . . . **קצת**

ריצה וקצת חיזוקים וחיוכים עם תמי; נפלא – שבת שלום!



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

יום שני – אימון קליל ונעים ברובו עם מעט שינויי קצב, היפוך מרשים ביותר של יעקוב, קצת חיזוקי כוח ובית חזה על מכשירים בירוקה וכמובן שינויי קצב; נכון ושוב, שינויי קצב גורמים להגדלה והעשרה של **המיטוכונדריה** – הכוח הפנימי והעמוק של התא ו / או החלק האירובי של התא וזה חשוב לנו שכן, אנו עדיין מתקדמים אפילו שרובינו אחריי גיל

23



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



אחד המשובחים לטיפוח כושר גופני ויכולות – קפיצה על חבל ! תשאלו כל מתאגרף !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





חוף ממני, ממש דף יפה . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



להו חברים, עד כאן ניוז לה, תודה על ההקשה והמון
+ אנרכיה טובה להמשך - חובה הכד חס לסיום אימונים
להשתדל, יום שישו לבצע שני אימונים - 6 עד 8 שעות מנוחה
ביניהם! תאתכרו את עצמיכם.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

