

שלום רב, חברים, ספורטאים, קוראים יקרים!

היה לנו מחנה אימון מדליק ומיוחד – מעט אימונים ומרחקים גדולים ואנו מוכנים לחורף, לתחרויות הקרובות ובכלל, לעתיד לבוא! אגב כן, יש משלחת גדולה של חברי הקבוצה למרתון טבריה 4 לינואר 19 וכולכם כמובן מוזמנים ויש שם מרחקים של 10, 21 וכמובן כן, מרתון.

אז תמונות אחרונות של מחנה האימון המהמם שהיה כאן וזהו, עם הפנים קדימה אל עבר המחנה והיעדים הבאים . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





נמשיך, אני רוצה שתתנו את הדעת על אימון יום רביעי 14 לנוב' אשר יהיה בשטח ויהיה בן שעה וחצי! כן, נמשיך לאתגר עצמינו ולנסות מדי פעם להאריך את הכיף הכללי בריצה, בחיים ולכן – תבואו ממוקדים ואומר, לאכול פסטה ערב קודם ולשתות הרבה מים + תיקי מים וג'ל והכי חשוב, לישון טוב ומספיק שעות בלילה. ברור שאלו שממהרים תהייה תחנת יציאה בשעה הרגילה, 06:30!

האימון יהיה ביער חורשים ונקודת המפגש תהיה למעלה (במקום של היציאה מהשטח, יש שם שער כזה)

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

כללי	רצים עם אסף בוקר! יום רביעי אימון ארק!	<i>"רציט עט</i> <i>אספ" - ערב</i> <i>ife</i> הוד - השרון	"רצים עם אסף" בוקר! יום שני	שבת שלום <i>יעי</i>	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי
	אנפסיה ארה	14.11 05:15 - 06:45 יצר חורשים - נירית! נפגשים בתוך היישוב בחנייה שלמעלה! לטובת מגדילי המרחקים והאתגרים האימון יהיה בן שעה וחצי! כמובן, תהיה "תחנת יציאה" בשעה 06:30, כתמיד	13.11 17:50 - 19:00 פארק 4 הצונות פהר השרון! קצת עליות וירידות, תנועה בתוך הפארק ומחוצה לו נפגשים בחניון המערבי של הפארק	12.11 05:30 - 06:30 פארק הרצלייה! אינטרוולים! להביא שעונים ומדי דופק! אימון חסו ek !!	09.11 06:00 - 07:10 חוף הצוק! יאללה קצת ים, אנרגיה, הלואי גשם וסערה... במקום הרגיל, הצוק הצפוני ליד הכניסה

"רצים עם אסף"

ניזולטר שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום שלישי – תיכף מחנה אימון, בעיקר שומר עליכם לקראתו; תרגול כללי של ריצה, מעט שינויי קצב ומעט, כמובן, חיזוקי ידיים וכללי; כן, ברור, לא שכחתי – כיף ושלווה של אמצע שבוע מבורך + כמובן, תראו מי הגיע לאימון – **דוק זאביק יקר ואהוב, חסרת לנו** **ושמחים עם שובר:**



באימון עצמו – שינויי קצב, תנועה, מלא חיזוקי ידיים ורגליים וכמובן, אנרגיה מעולה!



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





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



יום רביעי – נקודת מוצא חדשה (ומוצלחת מאוד) לאימונים; מסעדת "לולה וקובה" בשכונת גיל עמל – חייבים לגוון, לשנות ולמצוא אתרים חדשים ומעניינים, אחרת המוח קופא והגוף בעקבותיו . . . סוג של טיפוס עד כיכר מגדיאל ומשם תרגול מהירות ועד מהירות גבוהה בעליות וקצת בירידות – זמנים קצרים ומשכי זמן ארוכים יותר עד לכדי השלמת כ 9 ק"מ לבוקר משובח.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





אהבה לכולם



"רצים עם אסף"

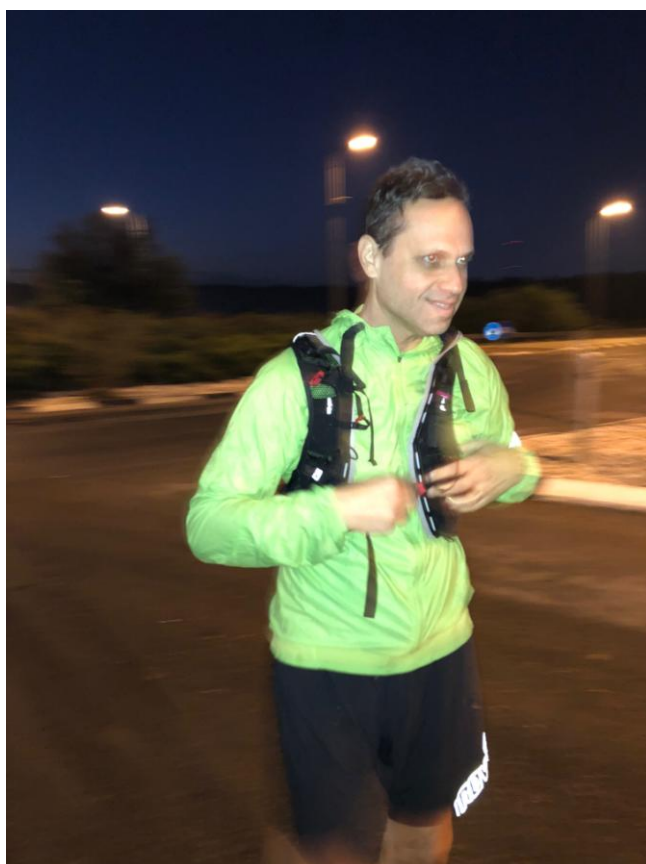
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שני – יאללה שטח, מעל שעה, כן, בואו נרוץ קדימה . . . גשם, ברקים ורעמים היו במרבית שעות הלילה וכולי תקווה שירד עלינו גשם באימון שטח הכיפי הזה . . . אז לא היה גשם, היה "רק מזג אוויר מושלם לריצה", אוויר נקי, טהור, מזוקק, עם חזיר בר ענק ועם 10 ק"מ משובחים ו 2 עליות לכיוון נירית וברור, בוקר נהדר !

מי זה הדוגמן הזה ? נאור



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





אתם לא מבינים כמה הדבר הזה גדול . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

זהו חברים, עד כאן ניוז זה, תודה על ההקשה והמון
אנרטיה טובה להמשך; 4 אינואר אנו בטקריה, תירשאו שט
לאחד המקצים, קחו יום חופש, חברים, אנשים חדשים, חופש,
כויף . . .

קוד ההטבה שלנו למרתון טבריה 10MWT2018



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

