

שלום רב, חברים, ספורטאים, קוראים יקרים!

- כמה שאני אוהב ספורט ואת כל הרגש, התשוקה, **הכבוד והעוצמות** הרגשיות הגלומות בו; שווה לתת מבט בקליפ זה ואנא, יש כאן כמה פריימים לא פשוטים (במיוחד בכדורגל) אז הזהרתי מראש כן –

<https://www.youtube.com/watch?v=3dXl28y7BIA>

- כל "מגדילי המרחק" לקראת **קונצרט מרתון טבריה 04 לינואר 19**, אנא, שימו לב שאתם באמת מגדילים מרחק שבועי. בגדול, " כלל אצבע כללי" אם ניתן לקרוא לזה כך, חצי מרתון צריכים לרוץ לפחות 35 ק"מ בשבוע ומרתון, שוב באופן כללי, צריכים לרוץ לפחות 55 ק"מ בשבוע – תלוי ניסיון, יכולת גנטית, תוצאה רצויה וכמובן מרחק בימים מקו הזינוק . . . שאלות ודגשים אחרים, אני כאן ובשמחה.
- **ביום שישי תמי!** כל מי שאינו מאמן ויכול להתאמן במכון, כמוני, בבוקר, אנא להגיע לאימון זה! מונע פציעות ומשפר יכולות! בדוק ומוכח~~

ניוז שבועי – קדימה, זורמים . . .

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

	כללי	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי	"רצים עם אסף" בוקר! יום שני	יום שישי	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי
		אסף" - ערב יום שלישי	כני ציון	פארק כ"ס כניסה מזרחית (אכאציון)	אימון ארוך! מסע
בכל בוקר - 5 ועד 8 דקות מתיחות וגמישות לאנרגיה טובה - לגוף ולנפש	21.11	20.11	19.11	16.11	14.11
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:00	05:15 - 06:45
	חניית האכאציון אשר כרש	חניית האכאציון אשר כרש	כני ציון! נפגשים בתחת הדלק דור אלון שעל כביש 4! תהיה אופציה למי שרוצה להאריך את האימון עד ל 7 לערך!	פארק כ"ס - ליד האכאציון 20 דקות ריצה ו 40 דקות חיזוקים, ליבה, יציבה וכל מה שחשוב על מנת שנמשיך קדימה, שמחים ובריאים עם תמי פלדמן שלנו! במקרה של גשם (וצפוי גשם ברכה) תמי תיתן פתרונות בשטח	זמנת ירחים - מתן! שעה וחצי של טבע, הרמוניה, שלווה ואנרגיה מושלמת! תיקי מים, ג'לים

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שלישי – מחניית האצטדיון; כיף של אמצע השבוע – ימי שלישי העליזים !! רצים,

חווים, מזיעים, צוחקים, חברים, מאמצים, פרגונים ולהמשך שבוע מופלא ! ערב טוב ושוב, קשה לצלם בחושך הזה . . . אבל עשינו כמעט 9 ק"מ ובכיף



יום רביעי – טמפו עם עליית קצב כאשר נגמר החמצן – זה לא טעות מה שכתוב כאן !

קיום מאמץ ברמה גבוהה מאוד ואז . . מעלים לעוד קצת את רמת הקושי ! האימון תוכנן כך שב "לג" האחרון נגיע "כמעט לקצה" או אז תחכה לנו ירידה (שם הריצה המהירה תהייה שווה לריצה המהירה מאוד שלא בעלייה או מישור) **ובדיוק שם תתקיים**

ההתקדמות ! הגוף והמוח מנהלים סימפוזיון סביב המהירות אליה אני יכול להגיע ובה

לשהות ! נכון, זה קשה אבל זכרו האדם הוא יונק על שידוע להסתגל, להבין ולתרגם

לחץ, גדול ככל שיהיה המופעל עליו. כולכם משלימים את האימון ואת התרגול האחרון

ואני גאה בכם – יפה מאוד, אחלה בוקר !

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

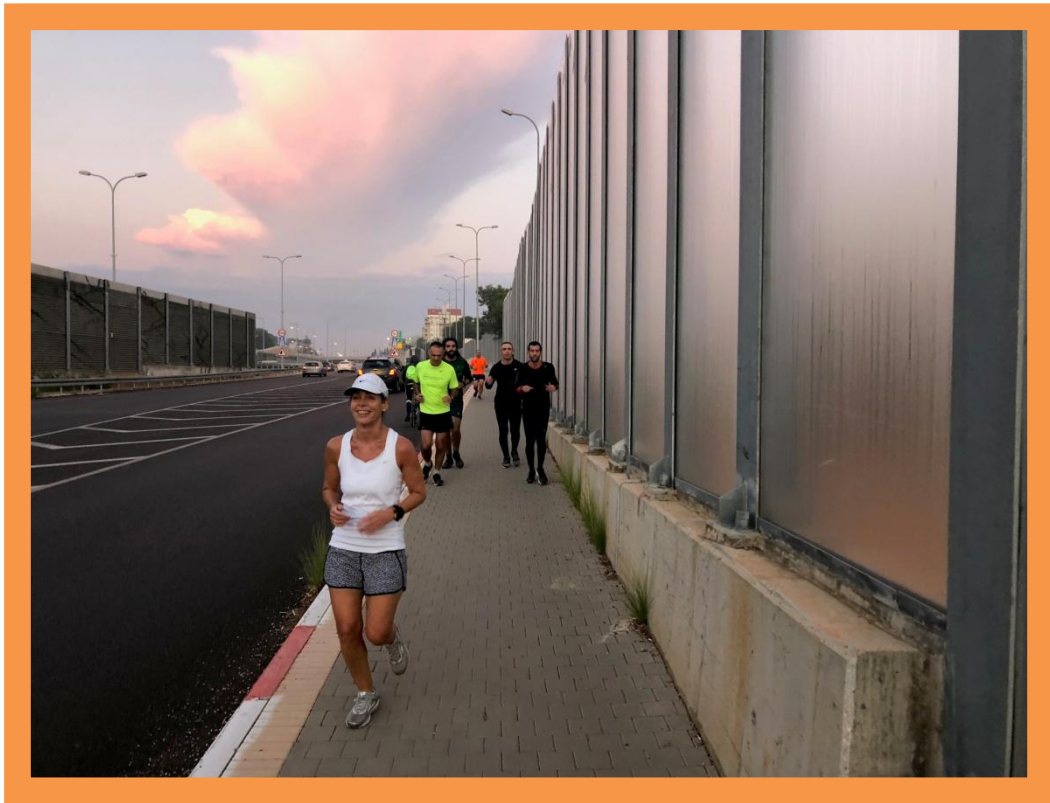
asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

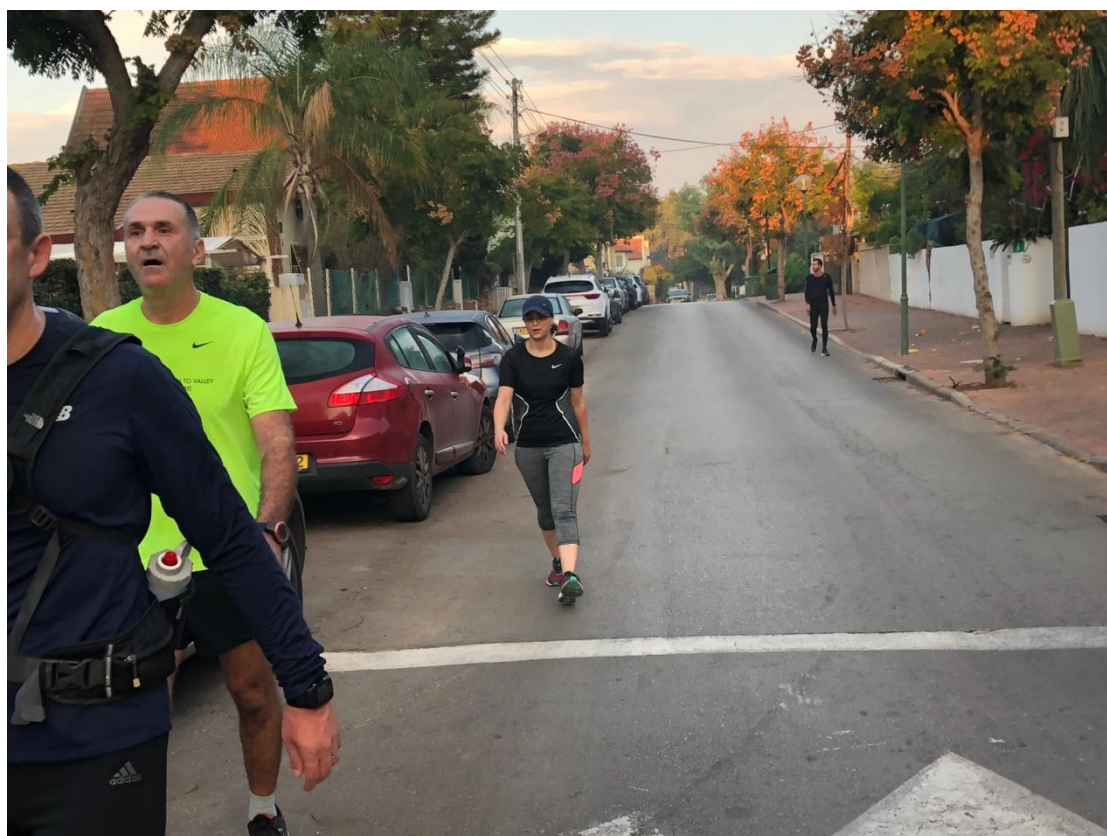
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





מרשימים אתם !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

Rasta man בחור יפה



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שישי – חוף הצוק ! כמה שכיף בים ! הכי כיף בים !

תרגול ריצה על החול "המלא" ואז טיפוס של עליית ההר לכיוון בסיס חיל הים – פעמיים ושלוש פעמים, קצת שכיסות סמיכה (להפעיל מערכות שונות בגוף שאינן רגליים .) ואז תנועה צפונה בקצב גבוה מתחרות יעד וחזרה על קצב תחרות – דיוק בדופק גבוה, דיוק בשטח ובכלל הקשבה לכל הקסם הזה שעוטף אותנו – חברים, ים, טבע. שבת שלום,



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

חזו קרן כהן - ד"ר כהן



"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





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יפים שאתם וכמה שזה חשוב – המאבק הזה "לא לוותר" / אחלה שבת



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שני – אינטרוולים פארק הרצלייה ! וואו איזה אימון שאתם דפקתם !

כל הכבוד לכל מי שנטל חלק באימון המשמעותי הזה; אנא שימו לב, בערב ללכת קצת (לפזר חומצות חלב) וכן, ברור שיכאבו לכם השרירים ושוב, שימו לב, האימון של יום רביעי הוא הכרחי עבורכם ! זה שבוע של התקדמות ! ! שבוע הבא יהיה קל יותר, בעצם כבר משישי לאחר תמי תרגישו מעט הקלה . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



הייתי חייב להכניס ! 4:18 ל 1000 מטר לא הולך ברגל + ריחוף באוויר אל עבר קו ה

1000 בנחישות ובדייק שווים כל זום אין או אאוט ! נהדר דוד !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asa.runners@gmail.com

ועל הבחור הזה כבר אין לי מלים . . 04:10 כאשר הבהרתי לו שיש לו היום את היכולת;

נהדר אריאל, המשך כך, דרך חיים !



כן, תאמין, תפנים – 04:10 !!



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



סוגר אתו עסקה של העברת שיער . .



איך שאני קינאתי בכם היום . . צריך לצאת לאימון כזה לבד פחחח אין אפשרות לעשות אותו בצורה מושלמת, חזק ככל שתהיה. זוכרים איך נולד הענף של האימון המנטאלי ? כן, גילו שרוכבי אופניים רוכבים מהר יותר במעגל סגור (ולדרום) בו הם רואים את החברים / יריבים שלהם ואז יש להם נקודת ייחוס לגביי יכולתם האמיתית, הסופית !

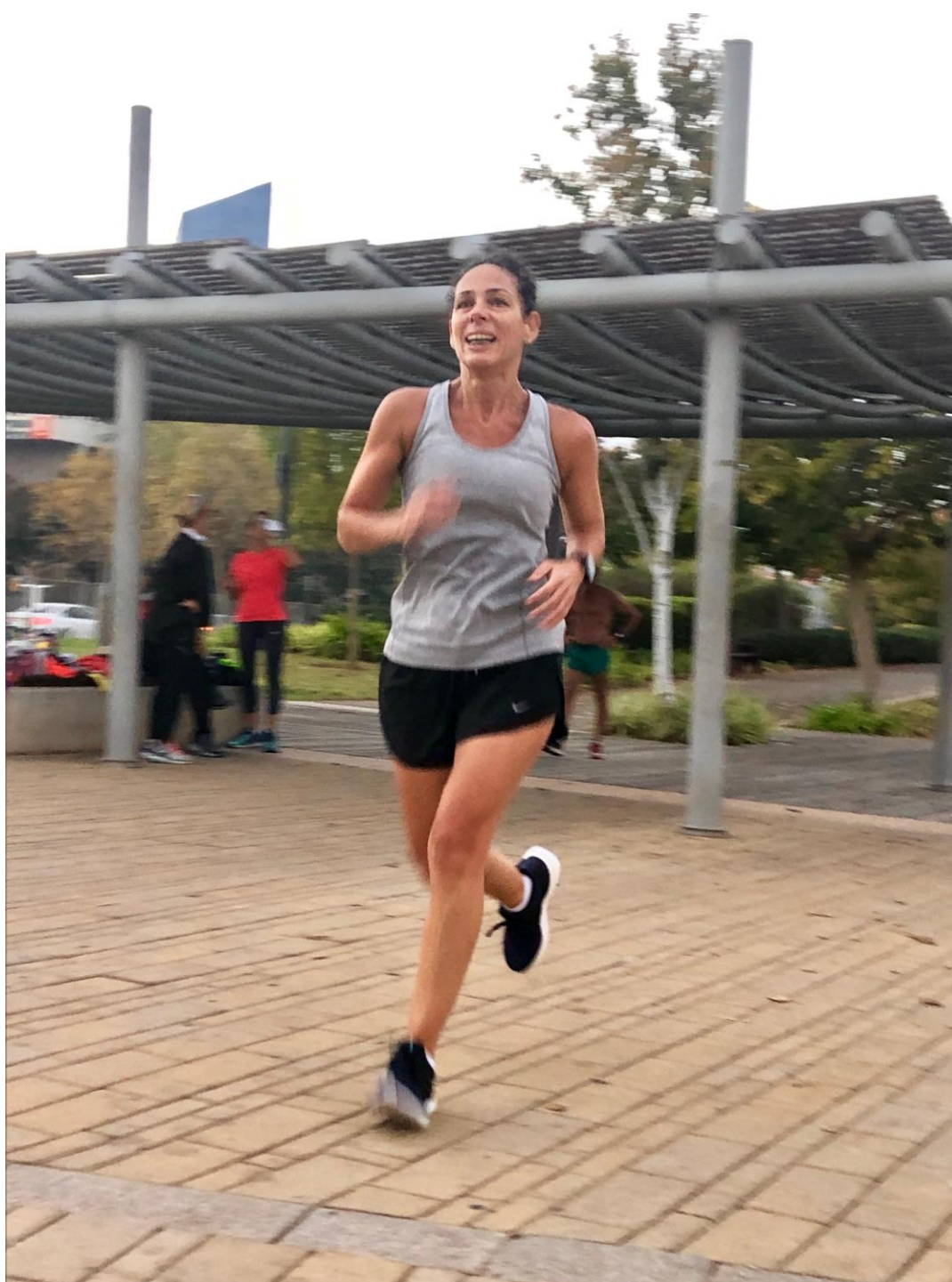


"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

כן דנה... אני מקשיב...



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asa.runners@gmail.com



איך עברה שעה בכיף מאז שהגענו אה . . .



וואלה, בואו נרגע עם קצת מוסיקה – 13 דקות של קסם עם פינק פלויד; שלושה

הרמוניה, גאונות !

<https://www.youtube.com/watch?v=cWGE9Gi0bB0>

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



להו חברים, עד כאן ניוז זה, תודה על ההקשבה והמון
אנרגיה טובה להמשך; 4 אינואר אנו בטבריה, תירשמו ש
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

