

בוקר נפלא ספורטאים, חברים – ימים יפים ושמחים!

תרבות!

אימא שלי תמיד שיגעה אותי כמה שתרבות וללמוד בכלל חשוב לנו לחיים; אז כן, עשיתי הכול מהר לאחר אימון הערב של יום שלישי על מנת להגיע למקום נעים "מקום בלב" על מנת לשמוע הרצאה על אורגזמות; מודה, היה ממש מעניין ומדליק (לגבר לוקח 3 דקות ולאישה, כן . . . 20 דקות לערך – איך מפצים על הפער חחחח) בכל אופן היה מפרה, משחרר, צחקנו, שתינו, התאווררנו וכן, אתם, במיוחד אתם הנשואים, תנו לעצמכם זמן איכות ללא הילדים וצאו, תבלו, תחיו ולמען הסר ספק אחדד שוב – **גירושין זה חרא וקשה מאוד מהמון היבטים! תשקיעו, בדיוק כמו לגביי נושא ההרצאה . . .**



קבלו את הציטוט הבא מתוך ההרצאה, יפה ומדויק נכון.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

קצת מוסיקה חייבים!

הייתי במסיבת יום ההולדת שלו, 50 לדעתי, לפני כמה וכמה שנים באיזה פאב שאני לא ממש זוכר את שמו והוא נתן שם כמה שירים בסגנונו הכה מיוחד, העדין, הנקי, המדויק והאינטליגנטי; בכלל, חיים בינינו כמה גאונים – איזו מילה זו אה . . אז הוא בהחלט בעיניי נמנה על אלו;

כל כך מיוחד, כה נאמן לדרך שלו והיא כה נוגה ומיוחדת ולפיכך, בחרתי לשים אותו כאן עם שירו החדש; לשיקולכם – ערן צור "קוראים לו מנש" – כמובן כן, מילים ולחן שלו. בבקשה מר צור:

https://www.youtube.com/watch?v=YyD_Tkh6r7w

וזה מילה בטקסט נתחיל את הניחוח שמו אים ו נכון. מליעים פחות בחורף

ובכל זאת מאשר המים בשולף שלנו הוא מרכיב חשוב בפעילות ובהפיאות

ואכן. שמו אים = זה חיים ו

קדימה, בואו נתחיל, ניז שבועי – 17 לדצמבר

"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

כללי	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי	<i>"רצים עם אסף" - צר יום שלישי</i>	"רצים עם אסף" בוקר! יום שני	יום שישי מתעופף!	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי
	26.12 05:30 - 06:30	25.12 17:50 - 19:00	24.12 05:30 - 06:30	21.12 06:15 - 07:15	19.12 05:30 - 06:30
<p>כן, חורף וקר ולא תמיד רואים את השמש ועל חלקנו זה משפיע, כן, עקב המצב רוח ולכן,</p> <p>בכל הזדמנות צאו לשמש!</p> <p>חפשו אותה ולכו בעקבות האור, הטבע, והחום</p>	<p>קאונטרי קלאב כ"ס! (ncc) (בציקר)</p> <p>כביש - שטח - רמת קושי בינונית</p>	<p>חניית האצטדיון שלנו - אטרקציה</p> <p>אם יהיה מוכן ניכנס לאימון שם . .</p>	<p>ויצמן פינת ירושלים</p> <p>(כן, שוב אנו כאן לחידודי מהירות וקצבים)</p> <p>כשבוציית פטרט מרתון ספריה! דאעמאצותי על הקסמה אישית לכל ספורטאי!</p> <p>הכי חשוב - לא להתחיל!</p>	<p>רכבת נורדאו</p> <p>תחנת כ"ס ולא הוד השרון!</p> <p>אימון נינוח לפרקים, כולל עליית הרכבת האהובה . . .</p>	<p>קאונטרי קלאב כ"ס!</p> <p>הבטחתי ולכן אקיים: אימון קל! בכיף!</p>
	 <p>אסף לב חאמן מנטאלי וגופני</p>				

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום שלישי – ימי שלישי המקסימים; מהאימונים החשובים והמדויקים שעובדים בצורה הטובה ביותר על דיוק היכולות וכל שכן על נשיאת הסבל / הקושי לכל משך האימון ועוד, שחרור בתוך האימון.
3 ק"מ מהירים, 3 ק"מ איטיים בכ 10 ועד 20 שניות ואז, כאשר הגוף כבר תשוש ועייף אני מבקש ממנו לרוץ בצורה קלה, אטית, להתאושש, לחוש כן שריצה זה קל! ערב אור לכולנו.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



סיימנו, קדימה, עכשיו תרבות – הרצאה ! כיף



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום רביעי – חוף השרון! הכי כיף בים! תנועה בחושך מוחלט ועם גלים ששוטפים עד הברכיים (מי שלא ראה את דוד קופץ על הגדר שנפלה בטרם הבין שיהיה חייב לרדת ממנה . . לא ראה ספורטאי / אדם מגיב כה מהר לגל שמגיע או בכלל לכל מכשול הפרעה בדרך – אחי סחתינ); טיפוס כפול של עליית סידני עלי עם טיפוס כפול של עליית הר סידני עלי ותנועה חזרה לכיוון חוף השרון – 1,2,3,4,5, קצב עולה וחזרה שוב לשרון ושם, כן, תרגילי חיזוק ידיים ומתיחות! (החזקים כבר ביצעו עם מחיאת כף באמצע – אל תפסיקו לאתגר עצמכם! אני על זה, אל תדאגו . .). קצת תמונות, בוקר טוב – חנה כל הכבוד!



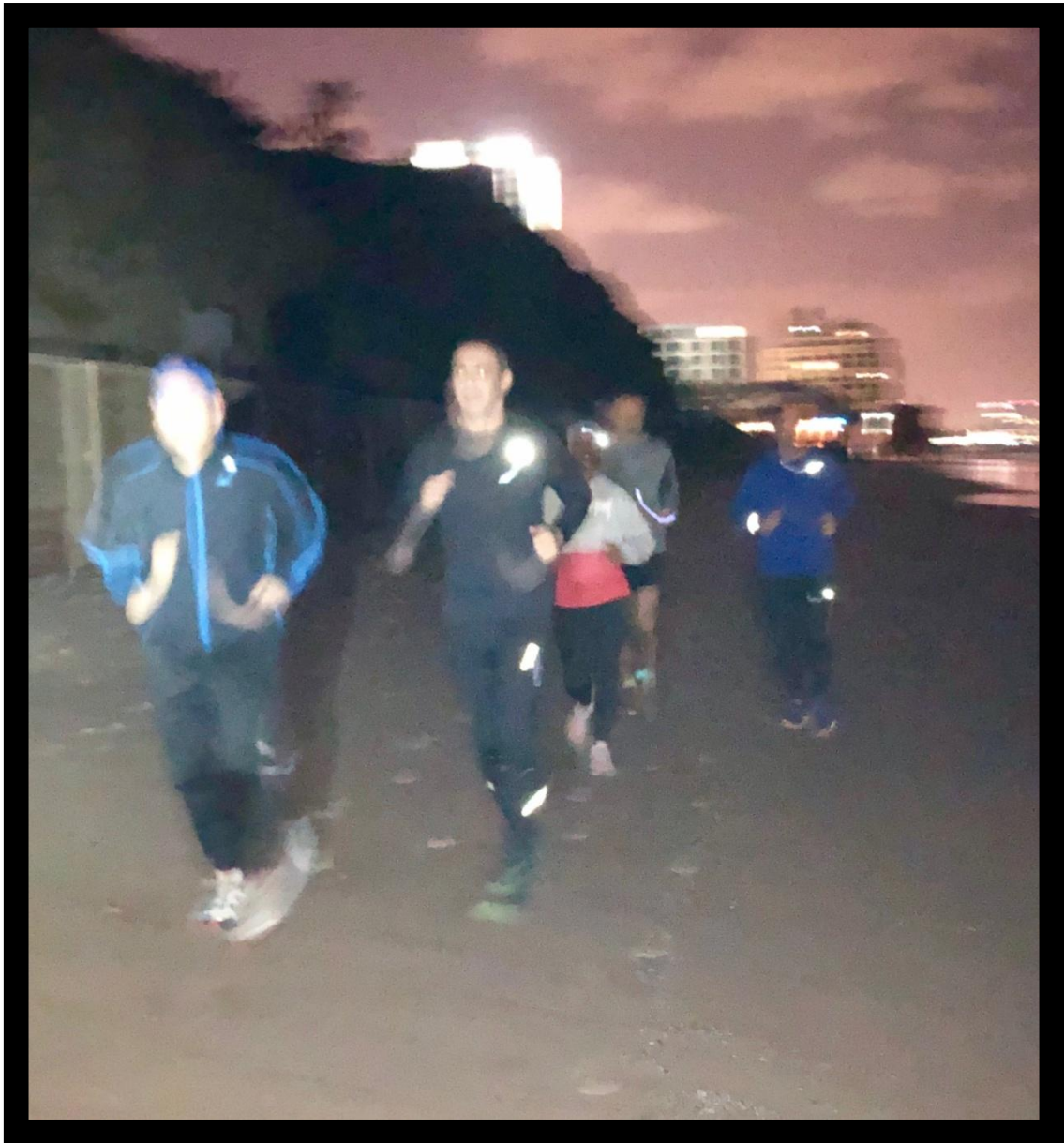
"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



הכי מטושטשת, הכי מייצגת



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





יופי לוחמים,



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שישי - צופית !

כיצד לשוב מאימון ולסמוך לצמק שהספקת להצביר את כל התכנים והדגשים שרצית להצביר ושכן הספורטאים שלך נראים נפלא ~ חיילוקים, מיוצבים על הבוקר בטרם נצא להקפת צופית (3.5 ק"מ לצדק) בקצה קל ונוח בטרם נתפנה להקפה השנייה בקצה מהיר אולם זאת, מהלי להיכנס לאנאירובי אלא לשהות על הסף.
תנועה אטית אף עבר הספורטאים בסוף הפלטון ואז סיוט חזק ! שחרור קל עם דגש נוסף על המיוצבים והלאה ... שבת נהדדדררררתתתת !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



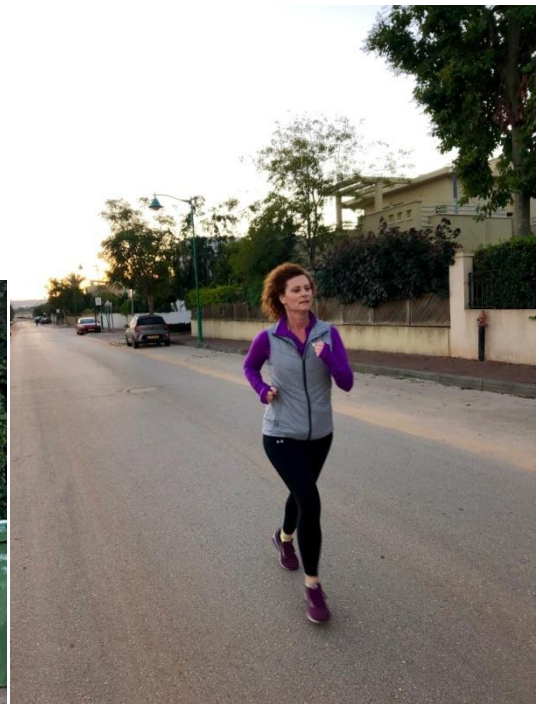


"רצים עם אסף"

ניזלטר 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



יום שני - שיאם של שלושת השבועות האחרונים (אימון הרבעים, אימון צופית ואחרים)
מתרכזים אל אימון אחד של נגטיב ספליט טהור ! כניסה אל עבר התחום האנאירובי וכן,
כניסה אל תחום הנשמה ועד כמה אני מסוגל לשאת עומס וקושי ! כאן מושגת
התקדמות, כאן נשברים שיאים !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

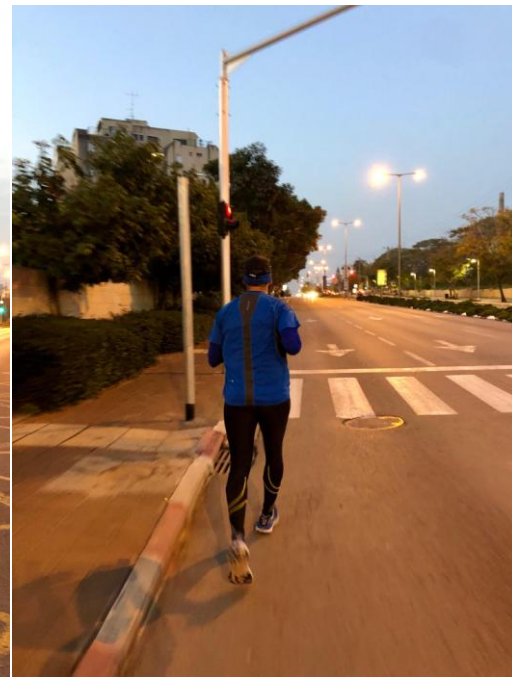
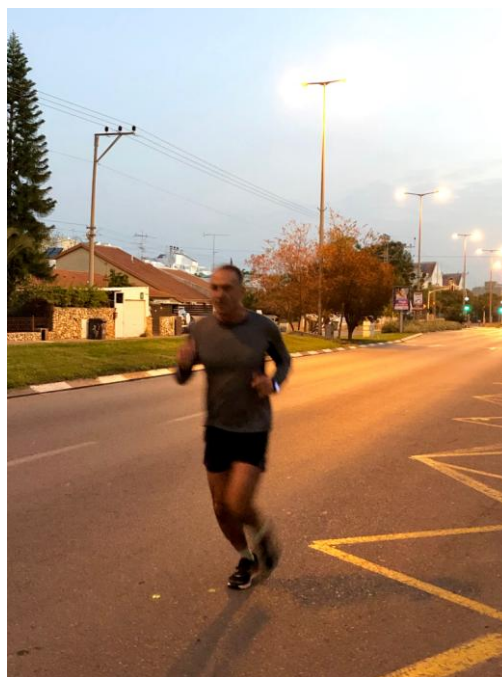
asafrunners@gmail.com





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





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



ולנה ד'ץ מיוחד ויפה !

המון מנל טוב חייט ודנה יקריט; סוכ של קארמה כזאת שבדיוק תפסתי

אתכט ביחד, את חייט ה אולנצ'יק ואת דנה הלוחמת עם אלון לקראת

סיוט התראיל - כל אחד לחול את עצמו עד הקצה כמעט ונה ממש

יפה לראות זאת; מנל טוב יקריט !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



להו חברים, דירתיו מספיק וכן, עד כאן ניוז לה, שוב,
תודה על ההקשבה, המון ספורט, אנרכיה טובה, הקשבה,
התמדה ומקצוענות, ככל שניתן בכל מה שאנו עושים וכך
שכן, אהבים.

ומע לסיום, כבוד ושאלו לחנה (קרן את כבר וותיקה. .)
על ההצטרפות אלינו "רצים עם אסף", בהצלחה רבה בהמשך
ותרגישו חופשי להפיץ את בשורת הריצה, הספורט והקבוצה,
רק לאנשים נחמדים או כאלה בעלי פוטנציאל חיובי . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

