

04 לפברואר 2019

בוקר נפלא ספורטאים, חברים !

שבוע מהמם לכולנו, יש אצטדיון חדש והוא מדהים ! כל אימון שם תהיה חוויה ! אירופה בישראל ו / או אמריקה זה כאן ! גן עדן !



עוד, באימון של שלישי העלינו סרטון קטן של מצטרפים חדשים לאימוני קבוצת הערב, מוזמנים להעביר וכמובן שכל ספורטאי הבוקר מוזמנים להגיע גם לאימונים אלו אם בא לכם; זה נותן מימד אחר לשבוע; בדוק.

[/https://www.instagram.com/p/BtOdLFOnCqp](https://www.instagram.com/p/BtOdLFOnCqp)

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



ולנושא אחר, המדיה הדיגיטלית ניצחה אותי; אמנם אין לי טלביזיה בבית ובכל זאת אני צרכן משמעותי של תמונה שרצה לה על מסך ועם מחברים זאת עם שני אנשים ממש יפים ועלילה מעניינת וכל שכן מוסיקה משובחת הרי שנראה לי שזה דיי בסדר כל המדיה הדיגיטלית הזאת;

"כוכב נולד", סרט ממש מדליק, ליידי גאגא (כן, בעקבות "רדיו גאגא" של קווין) הפתיע אותנו לטובה ועד מעולה וברדלי קופר, נו, בנות, באמת שווה לראות את הבחור.

אז קבלו שיר מדליק מתוך הסרט ואל תשכחו "לצאת לבלות" אה ! מסיים עכשיו כמעט 3 שעות ללא נייד והפלא ופלא הכול דיי רגיל. אהבתי מאוד, בבקשה כבוד לליידי:

https://www.youtube.com/watch?v=bo_efYhYU2A&index=2&list=PL6lOs77vzqU8mQEgpd7fcF8vcHhYQPb1z

לבסוף,

תמשיכו כך אה, תהיו טובים,

נתחיל,

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

15.2 פארק כ"ס שבת שלום!	"רצים עם אסף" יום רביעי	<i>"רצים עם אסף" צרכי!</i> יום שלישי	"רצים עם אסף" יום שני	יום שישי לשבת נהדרת!	"רצים עם אסף" יום רביעי
אימון של תמי!	13.2	12.2	11.2	08.2	06.2
25 דקות ריצה ואז: חיזוקים וחיוכים! לא להחמיץ! שומר עלינו בריאים, חזקים וכמובן, יפים...	05:30 - 06:30	17:50 – 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30
 אסף לב חאמן תנאי גופני	אחניית הא63דיון שלנו! הנה זה מגיע! חיבור יחידות האימון של השבוע וחצי האחרונים לכדי אימון קשה!	פארק כ"ס! כביש שלנו, אמצ'ס שול, אינטימי	ויצמן פינת ירושלים כן, זיהיתם נכון, אנו מתרגלים חלקים מהקפת כ"ס	אחניית הא63דיון שלנו! תרגול מהירות ובטחון בירידה – מעניין וחשוב!!	רצננה – יאיר שטרן 1 אחד המקומות הקסומים לרוץ בהם; יהיה כיף!

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

יום שלישי – ערב מעולה לספורטאים! וואו איזה ערב, שאפו לכולכם!

- ריקוד חימום, ריצה לקניון, תרגול מדרגות וריצה חזקה בקצב מהיר בעלייה. אצטדיון מדהים! פירמידה של אטי, מהיר ובינוני וסיום, ברור תרגול מהיר, כיף, כמה בדיחות וערב אור!



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יפים שאתם



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



כשמגיע, מגיע . . דף מלא !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום רביעי - קומה 10, סט שני של התרגיל - עולים / קופצים / מדלגים בכל פעם על

פניי 2 מדרגות הצח"מ - צריכת חמצן מרבית שלי מגיעה אל קיצה ואני לא יכול להמשיך ועוצר, הדופק שלי בשיא של התקופה האחרונה, השרירים שלי דואבים ואני שומע את צביקה קומה אחת מעליי במצב דומה ודוד לא מגיע. . . זהו, זה הקצה של היכולות שלנו, יום רביעי, אנשים ששואפים להתקדם בביצועים הספורטיביים, להאט כמה שיותר את התהליכים העוברים עלינו עם התקדמות החיים, כיף, מאתגר ובהמשך גם מתגמל, בריא ויפה; בוקר טוב

שכיבות סמיכה ותרגילי כוח וגמישות ! לתרגל בבית !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



רואים עליי כמה היה קשה אה . . .



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שישי – איזה כיף שהיה לי הבוקר, אבל ממש כיף !

חימום קל מהיציאה של שדה ורבורג אל עבר צופית, תנועה קלילה, ירידה ואז מיאוצים של 20 שניות עם 20 הפוגה בירידה; המוח והשלד מבינים, קולטים את היכולת שלנו לרוץ ומהר !

הפוגה קלה ואז תנועה בעלייה עם סטים ארוכים יותר של מהירות מתפרצת בעלייה וזה כבר ממש מבורך.

כניסה לשטח עם רמפות של שיווי משקל אותם עוברים מהר, כמעט בעיניים עצומות, סומכים ונסמכים על הגוף ועל יכולתו לתרגם את התנועה. יציאה מצופית ותנועה חזרה אל שטח נוסף צפונית לשדה ורבורג, לא לפני שניתן עוד קטע אחד, ארוך של מהירות ליד בית – ברל ואז, כן, חזרה, שחרור והביתה לשבת נהדרת – הספקנו לא מעט נכון . .



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



מעט כוח ודיוק ואז, כן, אתנחתא קלה ומבורכת



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שני – קאונטרי קלאב כ"ס אימון מעט ארוך יותר ! בוקר טובבבבב ואיזה אימון

מצוין שלכם, שאפו !

קצב קל ועד תחילת עליית כ"ס (ק"מ 8 של המרוץ) ואז הגברה בשני שלבים ועד לסיום המרוץ – קניון כ"ס הוותיק; חזרה בהקשבה, קצת ש.ס ליד העירייה וחזרה דרך משה דיין עם קצבים דינאמיים בעלייה וקצב אחד ומיוחד – קל ! 7 דקות לק"מ !! ועד לפארק כ"ס ושוב, חיזוקיי ידיים, גוף ונפש מבורכים.

יציאה מהפארק לעלייה למרחק קצר ב all out וחזרה לרכבים, שחרור, קל, **בוקר מצוין –**

שבוע נהדר לכולנו !

חימום עם כדור תמיד מוציא מאתנו "עוד משהו"



"רצים עם אסף"

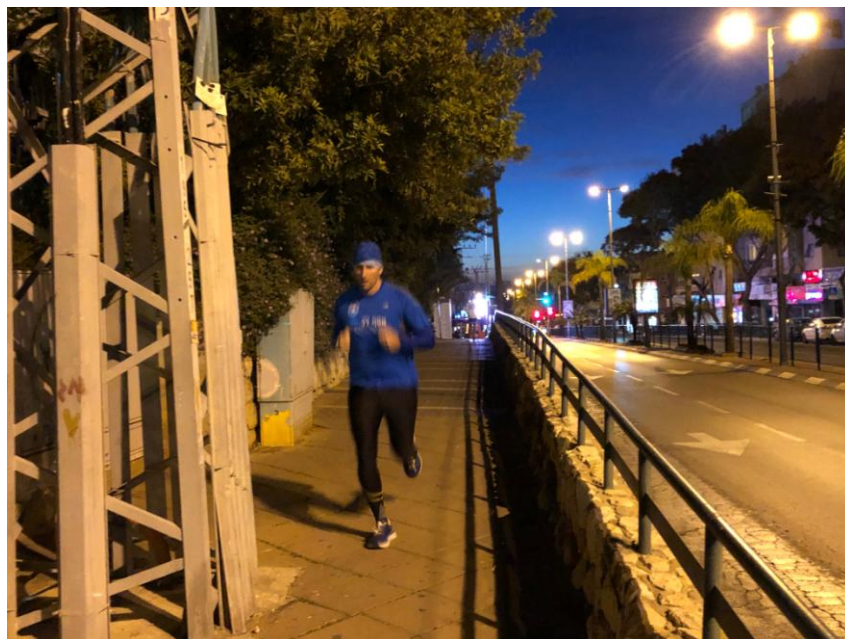
מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

העירייה מעולם לא נראיתה טוב יותר . . .



סיום עליית - מרוץ כ"ס



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



שחרור קל, כמה מילים, הוקרת תודה וקדימה . . . בוקר חדש הפציע



שבוע זהה לכולנו, ולחפץ אשה

אסף



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

