

בוקר נפלא ספורטאים, חברים !

שבוע הפעילות שלנו, כפי שאלנו – כך היה ויהיה רק יותר טוב . .
מגזין שבועי בקשה 14 לינואר 19

- הרבה מזל טוב לחברי המשתבח כיון, אלון גרינברגר – בהצלחה בכל הדרכים, הישגות, העכשוויות והעתידיות . . .



וכך זה נראה מוקדם בבוקר מתוך פייסבוק – לא להחמיץ את התנועתיות של יורי
<http://tinyurl.com/yaa6rcyv> . .

אגב כן, מזג אוויר מושלם ! תפסיקו להאמין לכל חזאי שרוצה להיות "סלב"; על
מזג האוויר אנו לא יכולים להשפיע ולכן זה לא משפיע לנו על הפעילות, ההוויה
והעשייה ~

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

שיר, תרבות, רגעי קסם

הוא כבר כמה שנים לא אתנו; היא, אחת ויחידה, הכי מיוחדת שבחרה לא להיות במרכז הבמה. אותו פגשתי פעם והוא היה "אחר", שונה ומיוחד כזה שלא יכולת לגשת אליו ורק להתבונן ולראות "טיפוס שכזה" וכן להתרשם; אותה לא פגשתי אף פעם, אולם תמיד כשאני שומע אותה שרה, אני חש שאנו מכירים כבר שנים.

אז שני קטעים שלהם, האחד דואט נוגה ויפה והשני "מזי, "מאמי" מתחננת על נפשה; קסם אמרנו . . .

https://www.youtube.com/watch?v=zEG_Z83M2y4&start_radio=1&list=R_DzEG_Z83M2y4&t=0

ושוב, לא יכולתי בלי אופרת הרוק הטובה והמקסימה ביותר שאי פעם נוצרה כאן, ברור "מאמי" וכמובן מזי כהן המקסימה הזו.

<https://www.youtube.com/watch?v=J8Gt3CJbnio>

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

שישי כייפי ומעשיר עם פופלינגר ! 25.1	"רצים עם אסף" יום רביעי	<i>"רצים עם אסף" אסף צרף !</i> יום שלישי	"רצים עם אסף" יום שני	יום שישי חוף הצוק לשבת נהדרת !	"רצים עם אסף" יום רביעי
06:00 – 07:10	23.1	22.1	21.1	18.1	16.1
פארק אקולוגי הוד-השרון אימון של פופ – ספורטאית וחברה לחיים; שווה להופיע ! אני בחצי איש ברזל באילת (ישראל) + תחזיקו לי אצבעות, תמיד שאתם "אתי" אני במיטבי – תודה מראש ! 	05:30 - 06:30 פארק כ"ס הירוקה ! אנאל 37 כ"ס הירוקה ! רוב האימון בשטח !	17:50 – 19:00 אחניית האצטדיון !	05:30 - 06:30 פארק הרצלייה – אינטרוואלס ממשיכים את אימוני האיכות והדיוק של היכולות אל עבר הקצה. חדשים: אל תחששו וונתיקים: ברור, לא להחמיץ ! גם אני ארוץ קצת . .	06:00 - 07:15 חוף הצוק ! כבר הרבה זמן שלא היינו כאן; להשאיר זמן לקפה בסוף האימון; עוד לא החלטתי בדיוק על אופי האימון; נראה איך תהיו ואיך יהיה המזג אוויר – בכל מקרה יהיה כיף; הכי כיף בים ! תמיד !	05:30 - 06:30 "האצטדיון" שפנו" לחדשים – זה אומר: אשר כרם / אילא אצטדיון כצנזסון – גליף תודו שגם אתם התגעגעתם . . . אימון איכות חשוב ! במקרה ויהיה סגור, נבצע "פארטלק" בחוף

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שלישי – ערב מעולה לספורטאים –

גשם של ברכה ושיחה קולחת וריצה מהנה עם תמוש הלוחמת; ערב טוב חברים.



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום רביעי - מזג אוויר מושלם, אנשים נדירים ויום הולדת לאלון - כמה הספקים לבוקר אחד + פריסת הרמת כוסית בסיום.

אימון - 2 ק"מ על 7 דק'

2 ק"מ על 6 דק'

2 ק"מ על 5 דק'

תנועה משוחררת של 2 ק"מ ואז פניש עליית כ"ס (8 למרץ לערך המרוץ הרשמי) בקצב שיא

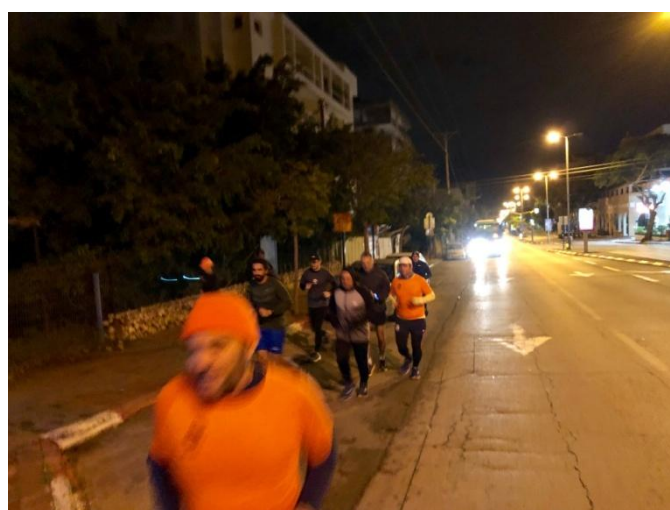
בוקר מקסים כולם



"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



ועוד חבר יקר שחגג עמנו הבוקר; צביקה שפיר, מרתוניסט בשי צנוע שילווה אותו
בהמשך. מברוק חבר;



יום שישי – רכבת הוד השרון

אינה כילף אימון; רמות השבים, השכונות הוותיקות של הוד השרון ועד לאזור
פארק 4 עונות ששם; שילוב של תנועה בעליות עם קצבים מהירים ודינמיים עם מרחקים
הולכים וגדלים עד לעלייה האחרונה והארוכה; סוגרים כ 11 ק"מ של אנרגיה משובחת
בטרם שבת שלום

"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





"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

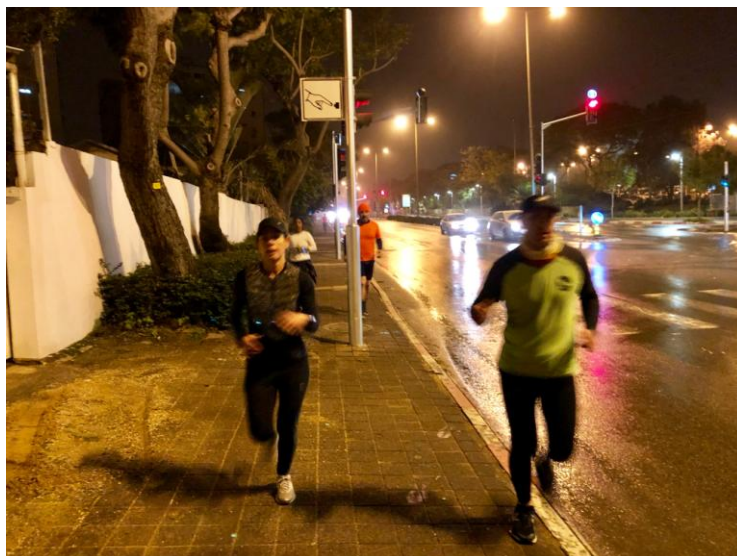
מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שני – בוקר פצצתי ומענג של חורף ישראלי מדליק (4 דק' קר) עם אנשים יפים, בכושר מצוין. תרגול של 1 ק"מ מהיר עם 1 ק"מ "טיפה פחות מהיר" * 2 סטים עם תרגולים נוספים של מהירות עם ונגד הרוח, ירידות ועלייה אחת בסיום. בוקר נהדר, שבוע מוצלח.

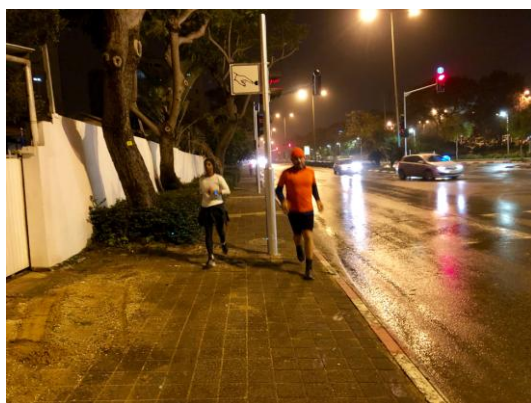
דנה כולה אשששששש



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

סיימנו, ניוז נוסף מאחורינו, שבוע מופלא ביותר לכולנו.



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

