

## תוכנית אימון "רצים עם אסף"

פוסט אהוב שממליץ לכם לתת בו הצצה:  <a href="http://tinyurl.com/mentaley">http://tinyurl.com/mentaley</a>	<b>"רצים עם אסף"</b>  יום רביעי	<b>"רצים עם אסף"</b>  יום שלישי	<b>"רצים עם אסף"</b>  יום שני	<b>יום שישי</b>  מנוחה!  חופה!	<b>"רצים עם אסף"</b>  יום רביעי
	27.3	26.3	25.3	22.3	20.3
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:00	05:30 - 06:30
שבוע מופלא לכולנו!  	<b>ויצמן פינת ירושלים</b>  תראו כללי, "דרכ חיוט" - ריצת בוקר	<b>אקדמיה ספורט - ארבע</b>  כיוף שלנו, אמר שפוע, תהיה מחצלת אתרילי בטן וכוח ויש גם אופציה לקפה / תה	<b>הוד - השרון, אסט אקולוסי</b>  החברה היקרה פופ מוציאה אתכם לאימון מקסימ, בדוק וברור, אל תחמיצו!	<b>יום מנוחה!</b>  כן - אין אימון! לצאת לבלות ביום חמישי (ברמה של חובה!) לחזור מאוחר וכן, אם שותים לא נוהגים!  <b>תבלו!!!</b>  אגב, כן - אני יודע שזה אחד האימונים הכי קשים שיש!!!	<b>פארק 4 הצונות ההוד השרון</b>  אחד המקומות שהכי כוץ לרוץ בהם