

## **בוקר מקסים ספורטאים, חברים – "רצים עם אסף"!**

חונך מאימון נהדר של יום רביעי, פירוט המשק ומאוד רצייתי לשיט לכת שיר  
נוסף, שליו, ראצ, וקסוט (משנת הלידה שלי – 1969) קינג קריאלון, תיהנו,  
צוד טיפה עם ורות, שלווה וכיף גדול, תיכף נתחיל:

<https://www.youtube.com/watch?v=GaHbbERITQ8>

### **נתחיל ברשותכם עם אימון שישי –**

כל אחד צריך שיהיה לו את "הניצוץ" שלו, את זה אשר יסחוף אותו, את זה שיוציא ממנו  
את המיטב, את "הקצה" ואת השיא של מה שהוא יכול להביע – גופנית ומנטאלית.

אז ביום שישי, היה לנו הכבוד לאחר את הנערים והנערות הכה מוכשרים של תיכון  
כצנלסון בפרויקט "ניצוצות" עמנו, קבוצת הריצה; כבוד לכולכם, קצת תמונות מהווית  
האימון ולא אוכל ללא תודה למורן המקסימה מטעם "ניצוצות" אשר השכילה לזהות את  
הבעיות שלי ונתנה לי "פטורים" מלבוא לשיחת הסבר על "מתודות הוראה" ועיגלה  
פינות על מנת שאוכל להירתם לפרויקט הנפלא הזה:

### **סרטונים:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ESQ9bYUxhr8&t=16s>

**ובעיניים עצומות:** לסמוך על החבר שלך, על הקבוצה, על המדריך שלך והכי חשוב – על  
עצמך בכל הסיטואציה הזו; מרחב, תנועה וברור, החיים!

[https://www.youtube.com/watch?v=rvPaF\\_sJcgY](https://www.youtube.com/watch?v=rvPaF_sJcgY)

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)





**אגב כן, האמצעי זה עומרי, הבן של אלון – כנראה שדוגמא אישית אכן עובדת; שאפו  
לאב ולבן**



**"רצים עם אסף"**

**מגזין שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)





"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)







כוח! מרכיב שחשוב לתחזק! גם פעם בשבוע

זה סבה



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה!

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)

שימו לב לשלווה של מתי, זקיפות הקומה, הביטחון ואפילו ההובלה, נהדר – אפילו חיוך

קל



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)





כוח ואופן הפקתו ונשיאת הקושי שהוא מחייב, גור עמו – כנגד משקולות או כנגד משקל  
גוף או כנגד "הראש שלי" – מתי אני פשוט לא יכול יותר . . מצב 2 וכן, רובכם, כמעט  
כולנו יכולים עוד ! השאלה כמה אני מגדיר את הקושי, זכרו זה מושג יחסי, אישי שנבנה  
תוך כדי ההתפתחות שלנו.



תודה רבה, היה לנו כיף וכבוד -



**ביוז שבועי – נמשיר**

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



## תוכנית אימון "רצים עם אסף"

קוד הטבה למרוץ הרצלייה – 4 למאי 2019  <div style="border: 1px solid white; padding: 2px; display: inline-block;">hr10</div>	<b>"רצים עם אסף"</b> יום רביעי	<b>"רצינו עם אסף" צרנו!</b> יום feישוי	<b>"רצים עם אסף"</b> יום שני	<b>יום שישוי</b> מושג צופות!	<b>"רצים עם אסף"</b> יום רביעי
	10.4	09.4	08.4	05.4	03.4
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:00	05:10 - 06:30
שבוע נהדר, שקט ופורה לכולנו!   <b>אסף לב</b> מאמן מנטאלי וגופני	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px; text-align: center; margin-bottom: 5px;"><b>"גלי רון"</b></div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px; text-align: center; margin-bottom: 5px;"><b>הוד - השרון</b></div> ניפגש בהוד - השרון, בוויז: "גלי רון"  ממול יש חנייה פתוחה; אימון מדליק, אל תפסידו	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px; text-align: center; margin-bottom: 5px;"><b>פארק כ"ס!</b></div> אמצע שבוע, תנועה, חופש, שקט, שמחה וכיף!!  נפגשים כרגיל, בחניית אצטדיון הכדורגל של הפועל כ"ס	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px; text-align: center; margin-bottom: 5px;"><b>חורשים שטח</b></div> הכנסת ישאיר שטח נפלא לאימון טוב וקטן  נפגשים במקום הרגיל, צומת מתן - ירחיב	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px; text-align: center; margin-bottom: 5px;"><b>צופות!</b></div> צביקה שפיר מוציאה אתכם לאימון ממושג צופות - שימו לב לנקודת המפגש: נכנסים לישוב ואז יש כיכר, פונים בה שמאלה ושם יש מפרץ כזה ומשם ייצא האימון. אני במרוץ "גני תקווה" במרוץ שלי לרדת מ 40 דקות ל 10 ק"מ לפני גיל 50	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px; text-align: center; margin-bottom: 5px;"><b>פארק 4 הצונות!</b></div> אימון ארוך וקשה, לפרקים!

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה!

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



## יום שלישי – שבוע נהדר התחיל עם הכיף של יום שלישי:

מפגש, משחקים עם צלחת מעופפת, אווירה רגועה, כאמור, כיף. שכיבות סמיכה, קורדינאציה, ביטון סוגר עסקאות אחרונות ויוצאים לדרך; פירמידה יורדת של ריצה עם סגירת לג בהקפה מהירה וחלקן עם משקולות יד כבדות – 8 ק"ג! (סימן קריאה צמוד למילה . . )  
לאחר קצת למעלה משעה של פעילות אריאל "מעסה הבית" מפתיע עם תה עלים מפנק, צריך עוד משהו כדי להיות מאושרים בחיים?? ? ערב נפלא לכולנו.



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)







"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



**מפרגנים לי בכמעט דף מלא נכון . מפרגן ליוחאי על הצילום, תודה**



**אחלה תה + ילדים זה נהדר בשלישי**



**"רצים עם אסף"**

**מגזין שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



**יום רביעי** – בוקר מושלם ! ויצמן לאורך מסלול הקפת כ"ס עם תרגול עליית בן יהודה המדהימה והטובה ! תרגול קצבים באצטדיון המשובח ואז שוב לבן יהודה, חזרה לנקודת המוצא, כמעט 10 ק"מ של עונג צרוף – כמה שמספיקים בשעה אה . . . בוקר נפלא ~



מי זה החתיך הזה עם הטייץ הארוך . . .



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)





**ביום שישי "צבי - הנמר" מוציא אתכם לאימון, צופית - יהיה אששש**



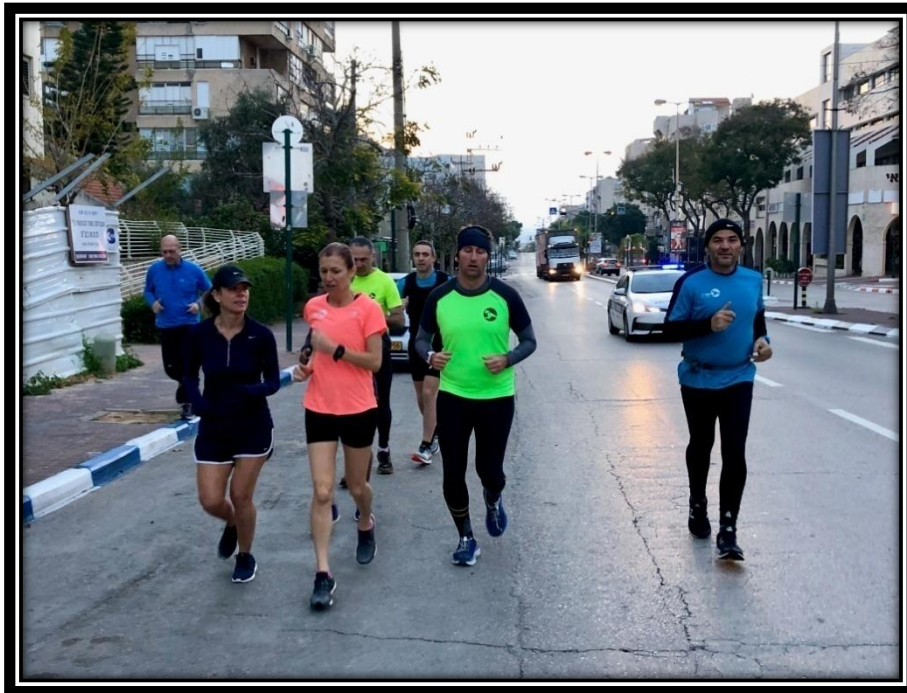
**"רצים עם אסף"**

**מגזין שבועי - אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



חברים, יודע ומבין וחשוב ביותר: לא לרוץ באמצע הכביש !! גם אם מאחורינו שוטר .



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)







יש עוד מישהו שאין לו חולצת

ומכנסי קבוצה ? יש לי "סטוק" בבית וזה אליפות !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)





איך השכפ"ץ לוחמים . . זהב אה



בוקר טוב !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



**יום שני -** בוקר נדיר אנשים יפים ומוכשרים! מזג האוויר היה "לא ברור כזה" ונראה

היה שהגשם אכן סיים תפקידו וייתן לנו להעביר את האימון בשלווה. לקראת שעה 06:00 הגשם הרגיש צורך עז להראות שהוא כאן, נושם, בועט, מלטף ומענג – רוח כמעט שלא הייתה ואז למעשה התחיל האימון; ראשית עם קטע מהיר בעלייה ואז עם הקשבה ושמירה על קצב נינוח גם כאשר הגשם . . ואז גם עלתה הרוח כאילו שניסו להאיץ בנו. .

**עשיתם אימון נהדר** עם מדרגות, חיזוקי ידיים ואגרופ בטכניקה עילאית (עם ירידה לחצי סקוואט להימנע מהאגרופ . .) וכמובן, יום הולדת וחיבוקי חתונה שבדרך לקרן וחנה המהממות; בוקר נפלא לכולנו.

**איך בהתחלה כמה טיפות גשם "מלחיצות" ולאחר כרבע שעה אתה רטוב עד שד עצמותיך וזה כבר לא מפריע . . בכלל**



"רצים עם אסף"

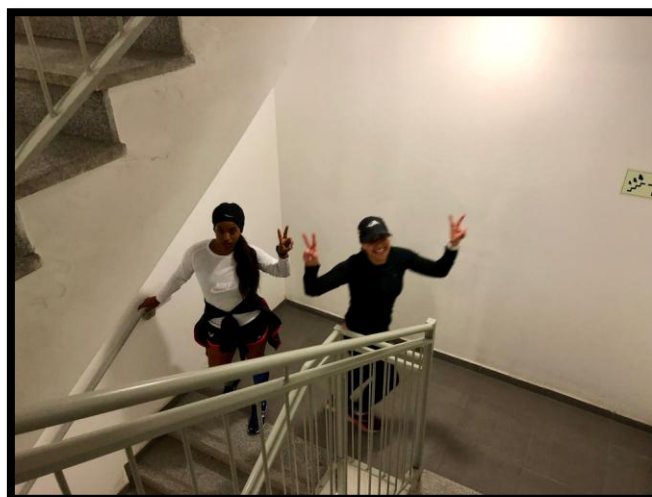
מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)





**כלות האירוע**



**"רצים עם אסף"**

**מגזין שבועי - אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)





<https://youtu.be/MqzIA5uAnwE> - סרטון הגשם כאן

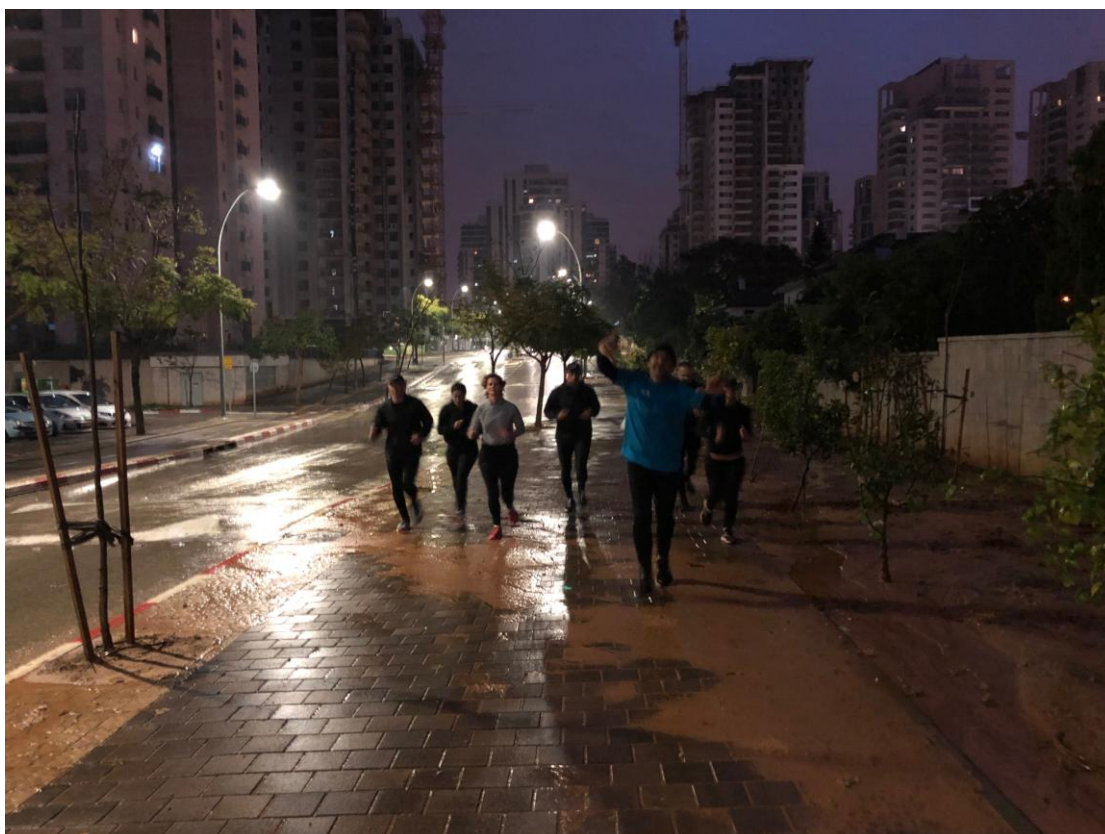


"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)





אחצה בוקר אמרנו, אוקיי, שמוצ נפלא לכולנו! אאאאאאאאאאאא

אסף



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)

