

בוקר מהמם ספורטאים, חברים – "רצים עם אסף" !

מאחל לכולנו שבוע נוסף מקסים של פעילות, האביב כבר כאן וקל יותר לקום בבוקר, כבר יש אור ומזג האוויר פשוט מופלא; מעבר לכך, זכרו, מרוצים ! זה כיף, זה מדייק אותך, מחייב אותך ושוב, "מוציא ממך" משהו שלא ניתן להוציא כמעט בשום דרך אחרת. שבוע מקסים לכולנו,

אסף

יום שישי, אימון מיוחד ומעניין, אנגל 37 כ"ס הירוקה - עם נערי בית ספר כצנלסון, תתנהגו יפה אה . . וזה במסגרת פרויקט "ניצוצות" ולפיו כל נער / ה צריך למצוא את "הניצוץ" שלו, את הדרך שלו, הכיוון, הייעוד, השמחה והאהבה. אנו נראה להם זאת כאמור דרך התחביב הספורטיבי שלנו, "ריצה" – יהיה מגניב !

ניוז שבועי – נתחיל

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

קוד הטבה למרוץ הרצלייה – 4 למאי 2019 hr10	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" יום שישי אימון מיוחד !	"רצים עם אסף" יום רביעי	
	03.4	02.4	01.4	29.3	27.3
	05:10 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	06:30 - 07:30	05:30 - 06:30
שבוע נהדר, שקט ופורה לכולנו !  אסף לב דואר ממונחי ומפני	פארק 4 הצולות ! היה לנו ממש כיף שם . . הפעם יהיה כיף לא פחות ומאתגר מעט יותר . . אימון ארוך וקשה, לפרקים !	פארק כ"ס ! נכשלים בחנייה מאד הכדורגל (המקום הראוי) כפיף שלנו !	רכבת הוד – השרון ! אימון אורבאני שישם גם צלילות וכנראה גם מדרכות; יהיה כיף, ברור יום הולדת מהמם לחנה המקסימה !	אנאל 37 כ"ס הירוקה ! אימון מיוחד עם נצרי תיכון כנאלסון המאכשרים ! להשתדל מאוד להגיע, לשמש דוגמא, יהיה מעניין וכיף ! מתי – פייסבוק live מתחילים ב 06:30, מלא ללא פישון . .	ויצמן פינת ירושלים תראו כללי, "דרך חיות" – ריצת בוקר

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

יום שלישי – חיוכים וחיזוקים עם תמי האלופה ! לא אין דברים כאלה, זה כל כך חשוב, מדייק אותך וכן, כאשר אני יושב לכתוב לכם את המגזין שלנו אני מרגיש כמה שזה חיוני לנו ושוב, תמי תודה; אה כן, בסוף שתינו קצת יין משובח – לכל אחד מכם יהיה כזה בחג הפסח שתיכף מגיע ובכלל, היה כיף גדול; ערב אור.



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום רביעי – פארק 4 העונות, הוד השרון; מקום מהמם לרוץ בו ובטח עם שינויי קצב
 וברור, עם אנשים שכמותכם; חברים אתם בכושר מופלא, מופרע ! כל הכבוד לכם,
 לשמור, לתחזק, להחליף נעליים בזמן, עיסויים וכן, לנוח ! חלק מהמשחק.
באימון – קצת כוח עם קואורדינציה, שכיבות סמיכה עם קיפול רגל, קצת מעל 2 ק"מ
 חימום, קצת מעל 3 ק"מ בקצב מהיר עם עלייה בסיום, כוח, הקפת פארק פנימית מהירה
 (בנים רודפים אחריי בנות . .) ויציאה שוב להכשרות עם ביצוע של תרגול מהירות בעליות
 עם הפגות (אריאל מדהים . .) וחזרה לפארק, עוד טיפה כוח, שחרור זוגי גב אל גב
 ושלום, לבוקר משובח במיוחד.



חיבוקים ל מרתוניסטית ויוצאים לדרך . .



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



הרגתם אותי הבוקר . . .



יום שישי - חופש ! אימון קשה וחשוב לכולנו ! ! !

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שני - פארק אקולוגי הוד - השרון; אימון של פופ, תמיד כיף איתה !

איזה בוקר, 02:00 בלילה אני קם מרוחות וגשם וחושב איזה מוזר ואפילו משעמם זה להיות במיטה, לבד ולא לקום תיכף לרוץ . . שוקל האם לחזור לספר שזנחתי ושוב, כן, הנייד מנצח אותי ואני משחק אתו ואז קצת לפניי שעת האימון שלנו 05:30, צפירה. נו מה עכשיו צפירה . . דקה וחצי לערך ובום, לא נשמע טוב, נשמע דיי קרוב. ווטאפים עם חברים אהובים, כולם בסדר, מתלבט האם להתקשר לפופ ובכל זאת אומר לעצמי שאנו חזקים, אתם חזקים ולא כל כך מהר יתעסקו אתנו.

*אז כן, בימים של בחירות והכרזות ודעות לכאן ולשם, בקשתי אליכם
היא אחת וצנועה - כוחה של מדינת ישראל ובתוך זה 3.ה.ל וכלל
לרצות הביטחון הוא אדיר ונדיר ולכן, אין פחד, אל תחששו, הכול
נפלא !*

פופ, תודה רבה על אימון בוקר שנראה, כרגיל אתך שהיה קסום



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





דלאף, אט אני מתעצצ אפיק . .

שבוע נפלא,

אסף



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

