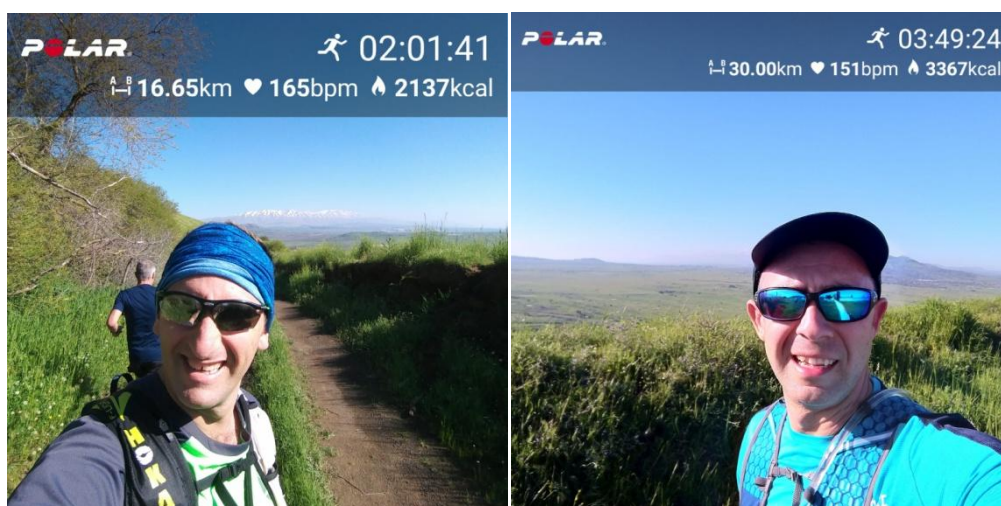


בוקר מהמם חברים, קוראים, ספורטאים!

יום שישי צהריים, מעדכנים אותי שהיום נערכו בישראל 9 תחרויות ריצה! מדהים ושאפו לכל מי שנוטל בחלק בעונג הזה; אישית, הייתה לי תחרות נהדרת בדרום וכתבתי על זה: <http://tinyurl.com/asafrunners12>

שאפו לצבי על "תפירת רמת הגולן" 30 ק"מ ולאריאל על חצי המרחק, נהדר והמשך ימים ספורטיביים ופוריים (חלקנו אגב כבר נרשמנו למרתון התנ"ך המופלא! יש שם גם מלא, גם חצי וכמובן מלא עליות חחח אבל היי, זו ארץ ישראל הכי יפה שתראו; בדוק).



מוסיקה, תרבות? אני לא בטוח ובכל זאת, זה העולם של ימינו

וכן, הוא השתנה גם מאז שאני הייתי ילד . . .

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

כמעט 7 מיליון איש צפו בקליפ זה במהלכו הזמרת רוב הזמן בפוזות איך נקרא לזה "גבוליות לגביי ערוץ שעיקרו מוסיקה" ומורכבות יותר בהיבט של זה שילדים בגיל 12 בממוצע הכירו לי את השיר הזה.

תחילה הוא היה נראה לי קיצוני, בהמשך נחמד ועכשיו האוזן שלי כאילו התרגלה לשמוע את מילותיו ה איך נאמר "ממש לא משמעותיות" ובכל זאת, הוא נעים, מלטף וזורם כמו מרבית הדברים שיש היום בתרבות הפופ וה"שתוק ותמשיך" להציע . . .

אז גברת גראנדה, בבקשה, פעם ראשונה במגזין שלנו, בבקשה:

<https://www.youtube.com/watch?v=QYh6mYIJG2Y>

מגזין שבועי – קדימה . . . בואו נתחיל –

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

קוד הטבה למרוץ הרצלייה - 4 למאי 2019 hr10	קבוצות בוקר וערב יום שישי	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום רביעי	יום חמישי! לפעמים ברוק!	"רצים עם אסף" יום רביעי
	26.4	24.4	19 - 23	18.4	17.4
	06:00 - 07:00	05:30 - 06:30	אין אימונים	06:00 - 07:30	05:30 - 06:30
 אסף לב מאמן מנטאלי וגופני	רכבת סוקולוב אימון אורבאני בטרם שבת, בכיף	"מחנ"ית הא63דיון פנו" חזרנו! אימון ממש קליל בחוץ	חת שמה לכל בית ישראל! אימון חשב ומאתגר! אחלק לקבוצות פוקר כ"א דואר לעצמו למים (יש פרזיות בדרך), ג'לים	אימון ארוך בטרם החם! נרוץ על הטוילת (כביש) לפי "התפריט הפא" 30 דקות קל, 30 דקות טמפו 30 דקות שחרור! אימון חשב ומאתגר! אחלק לקבוצות פוקר כ"א דואר לעצמו למים (יש פרזיות בדרך), ג'לים	הא63דיון פנו" 05:30 - 06:00 ריצה חזקה וקצרה יחסית - חצי שעה! 06:00 - 06:30 הרמת כוסית, חיבוקים, ברכות ושי להג

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום שלישי – אמצע שבוע ואנו באימון עם פירמידה מובהקת בו יואב וזאביק נדרשים לרוץ 2 ק"מ טמפו ואז עוד ק"מ "על הקצה" ולחדד יכולות גוף – שלד ונפש לשאת את כל הקושי הזה; חברים יקרים ונהדרים, עשיתם אחלה אימון והיה לי כיף להעביר אימון "חצי אישי" בו התפנית לצלם לכל אחד סרטון של תנועה ורמת קושי אליה הגעתם. ערב טוב, יום הבוחר, כ 9 ק"מ נהדרים של אמצע שבוע –



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

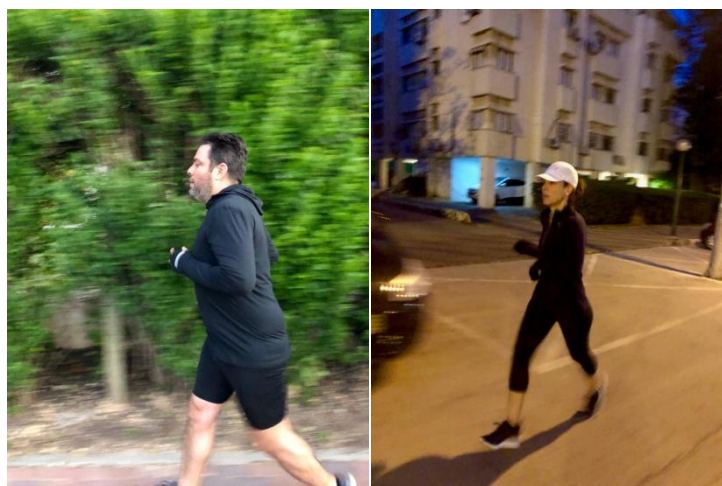
מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום רביעי – גלי רון הוד השרון ! ממשיכים בתרגול של מעבר בין אירובי לאנאירובי

ודחיקת היכולות שלנו עוד קצת . . הייתם נהדרים !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





על הקו הדק, העדין שבין אירובי, אנאירובי ו"הקצה" הן על תוואי השטח והן על המאמץ הכללי שאני יכול להפיק מעצמי וכל שכן בתרגיל הסיום עם היציאה המדורגת



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שישי – כוח באצטדיון עם מאי! איזה כיף היה לשמוע את התגובות לאימון המצוין הזה ושוב, חברים, בבקשה – כוח ופילאטיס הינם מפתחות דרמטיים להתקדמות שלכם ובתוך זה לשמירה על המפרקים, גידים, ליבה, ריכוז, מיקוד ובכלל הפקת האנרגיה מהגוף ומהנפש ושוב, צמצום דרמטי של פציעות ! אנא תגיעו לאימונים אלו (כבר תרשמו: תמי באצטדיון, ביום שלישי 23 לחודש), **מאי תודה רבה**, שבת נהדרת לכולנו:



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



נראים נפלא חברים



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שני – קשוח ! שדה ורבורג, הרגתם אותי – אתם בכושר אשששש ! כולכם ! אחלה

ושאפו !

חימום בירידה עם עלייה בטמפו, כמעט על הקצה וחזרה לעלייה שהפכה עכשיו לירידה
ובסט השני – 10 פעמים חצי דקה עמוסה על דקה הפוגה. קריעה אה . . . המשך אימון
בקצב קל כולל טיפה חיזוקי ידיים ושחרור של "מעסה הבית" – בוקר טוב אתלטים.



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





אימון נדיר שלכם!



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



חג שמח, ימים יפים.

סוף



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

