

## **המשך שבוע נעים וקריר...**

### **שלום חברים / ספורטאים יקרים,**

שרדנו שבוע חם ולח של פעילות ובסיומו ואני חותם על זה כל מי שעמד בו, סיים אותו חזק יותר – פיזית ומנטאלית ואני ממש שבע רצון מדרך הבנייה המדורגת של היכולות הללו שאנו מפתחים וברור שגם יכולותי מתחדדות נוכח היכולת הגבוהה שאתם מגלים. מבינים אותי? שוב דבר לא "מובן מאליו" וכל אחד מאתנו צריך להתאמץ על מנת להגיע למקומות הגבוהים, האטרקטיביים והמיוחדים של החיים הנפלאים הללו.

### **כך נראינו באימון שישי של שבוע שעבר: כביש – שטח ושני קטעים מהירים.**



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטאלי – בקבוצות ובאופן אישי

052 – 8993137

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

## **תחילת אימוני הסאונה של השבוע - יום ב'**

מודה, מאוד נהניתי . . .



## **על הנייד היה מלא לחות . . .**



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטאלי – בקבוצות ובאופן אישי

052 – 8993137

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

**ביום שלישי בערב נצלנו באצטדיון ועשינו בעיקר חיזוקים, ידיים ובטן – הלחות הייתה קשה, באמת, אבל החיוכים שווים הכול.**



**לא יעצרו אותנו**



**אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטאלי – בקבוצות ובאופן אישי**

052 – 8993137  
[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

אימון יום רביעי התעלה מעבר לכל ציפיותי עת תכננתי אותו בתחילת השבוע ובו: רצנו ביער אוסישקין - מה שנשאר ממנו, תרגלנו את פתיחת מרוץ הוד – השרון (כנראה שיהיה בנובמבר ונירשם אליו) ואז עלינו פעמים את עליית הרכבת (פעם אחת ב 80 אחוז מיכולת מקס' ופעם אחת בקצב "הליכה" של 7 דק' לק"מ ורובכם שמתם לב לעבודה השונה של השרירים ומערכת הלב בקצבים השונים. בהמשך תרגלנו "פיניש" למרוץ הוד השרון: רותם סחתין – "שיפדת אותנו". קינחנו בריצת קצב בעליית כפר מלל ועוד, רצנו שחרור של 1 ק"מ – כבוד והערכה לכולכם.



**מחר, כאמור, ניפגש בחניית קאונטרי קלאב כ"ס ברחוב בן יהודה לאימון האחרון של השבוע**

**– שטח ויוצאים בשעה 06:15, נפח, קל יחסית.**

אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטאלי – בקבוצות ובאופן אישי

052 – 8993137

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

## כללי, כמה דברים:

1. **מנוחה** – כן, זה מגיע – בסיום השבוע המקסים שמחכה לנו, אנו נעשה מנוחה לה כולנו זקוקים וכן, חזרו למאמר שלי הדין בנושא זה, להלן:

<http://tinyurl.com/mifur9s>

עוד,

2. **תודה רבה** לכל מי שפרגן לדף הפייסבוק שלי והזמין – invite גם את חבריו, אכן עברנו את ה 1000 לייקים וזה באמת נחמד שעוד ועוד אנשים נכספים לתחום שעושה כל כך טוב:

The screenshot shows the Facebook profile of 'Asaf Lebi - קבוצות ריצה ואימון מנטאלי לספורטאים' (Asaf Lebi - Running and Coaching for Amateurs). The profile picture is a group of runners on a dirt path. The cover photo is a man running. The page has 1,014 likes and 1,794 members. A post from July 29, 2016, is visible, titled 'Asaf Lebi - קבוצות ריצה ואימון מנטאלי לספורטאים' (Asaf Lebi - Running and Coaching for Amateurs), with the text 'הוסיף 9 תמונות חדשות' (Added 9 new photos). Below the post is a video of a group of runners on a beach path. The right sidebar shows a notification about a new post and a video titled 'איצטודיון כנלסון - גלילי, כפר - סבא' (Aiztudion Kanelson - Galili, Kfar - Saba).

אסף לב- אימון פיזיולוגי ומנטאלי – בקבוצות ובאופן אישי

052 – 8993137

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

3. שיר לשבת: מקסים – מקסים:

<https://www.youtube.com/watch?v=lrW7dlDHH28&index=110&list=PLL7>

[UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB](https://www.youtube.com/watch?v=UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB)

4. מי שלא מצליח לנוח, בוער לו והוא עצבני, שיבוא אלי לכוס קפה; בשמחה.

5. אתם בכושר מדהים ונראים מעולה; סחתין עליכם.

**אז, כך, להלן אימוני השבוע הקרוב ומדגיש שוב: החל מסיום**

**אימון מדרגות (לא יהיה כ"כ קשה) – חתירה של יום שישי**

**(בריף הרצלייה) מנוחה של שבוע ! חופשת קיץ אם כן: מסיום האימון בים**

**14 לאוגוסט וחוזרים להתאמן ב 21 לאוגוסט יום שישי.**

### **אימוני שבוע הבא**

**יום שני –** נפגשים ברחוב ויצמן פינת רחוב ירושלים. להקפת כ"ס בקצב של "כמעט קצב

תחרות" ! התמודדות אישית לגמרי עם המרחק ועם הקשיים בדרך. כל אחד לעצמו . . .

לוחצים חזק על הדוושה, 90 אחוז וטיפה מעלה אבל לא מקסימום.

ספורטאים של כשעה ל 10 ק"מ נא להגיע ב 05:15, אחרים להגיע במרווחים של 5 דק' מזמן

זה; ספורטאים של כ 50 דק' לק"מ להגיע ב 05:20. איל, יניב, רותם ואנוכי נזנק בשעה

05:30.

• **יום שלישי – 18:00 אימון סימולציית לקצב תחרות ועל פני כ 8 ק"מ. יוצאים**

מחניית אצטדיון כצנלסון – אנא הגיעו בזמן, לא נוכל לחכות למאחרים.

אסף לב- אימון פיזיולוגי ומנטאלי – בקבוצות ובאופן אישי

052 – 8993137

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

**יום רביעי** – 05:30 נצא מחניית האצטדיון לאימון קל.

- **יום שישי – 06:15 אימון חובה לשתי הקבוצות.** נפגשים בחוף המדרגות - **דאבוש** - בבוקר לכ חצי שעת אימון ומיד בסיומו חתירת קיאקים במועדון הריף. חברי הקבוצה: נא להביא לי 20 שר, אורחים (נא להודיע לי מי מביא אורחים . . .) נא להביא 30 שר.

**בתום אימון זה, חיבוקים ויציאה לחופשה של שבוע במהלכה ניפגש עם חברים שלא עוסקים בספורט, ננוח, נצא לבלות, נקרא ופשוט להסתלבט . . .**

**21 לאוגוסט – יום שישי – 06:15 חזרה ממנוחה.** ניפגש לאימון נפח קל בחניית האצטדיון שלנו.

להמשך ימים מצוינים,  
אסף



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטאלי – בקבוצות ובאופן אישי

052 – 8993137  
[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)