

ערב נהדר לכולנו

חג שמח,
אנרגיה טובה,
ימים יפים, להלן ניזוז שבועי

יום רביעי בוקר – אימון לאורך הירקון – שיא המהירות והעומס בחלק השני של

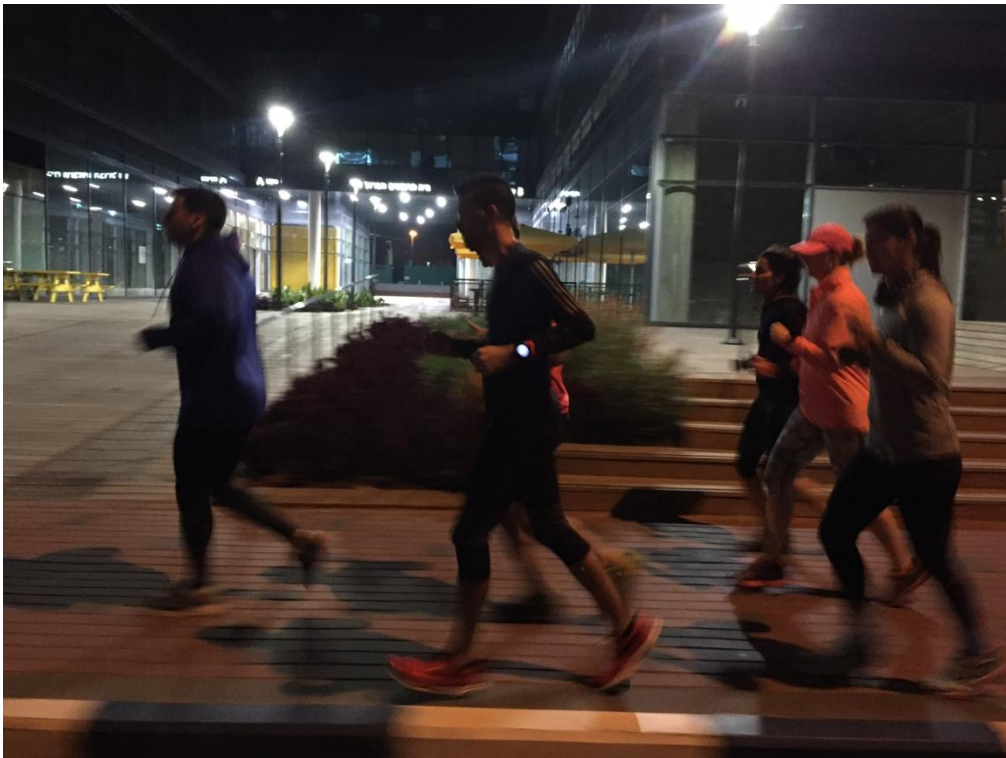
האימון; כפי שדיברנו בדרך (בחצי הראשון והקל) ריצה שהיא "בדרך הביתה" ולאורך קו ישר וכל שכן במישור היא רצה מהירה, חד ערכית וממדית שבה עיקר העומס הוא על הנפש . . עד כמה אני יכול ללחוץ על עצמי ??

אתם עושים, כמעט כרגיל, אימון נהדר וכן, רם נוף, תמיד שמחים לארח אותך – בוקר טוב:





יצאנו



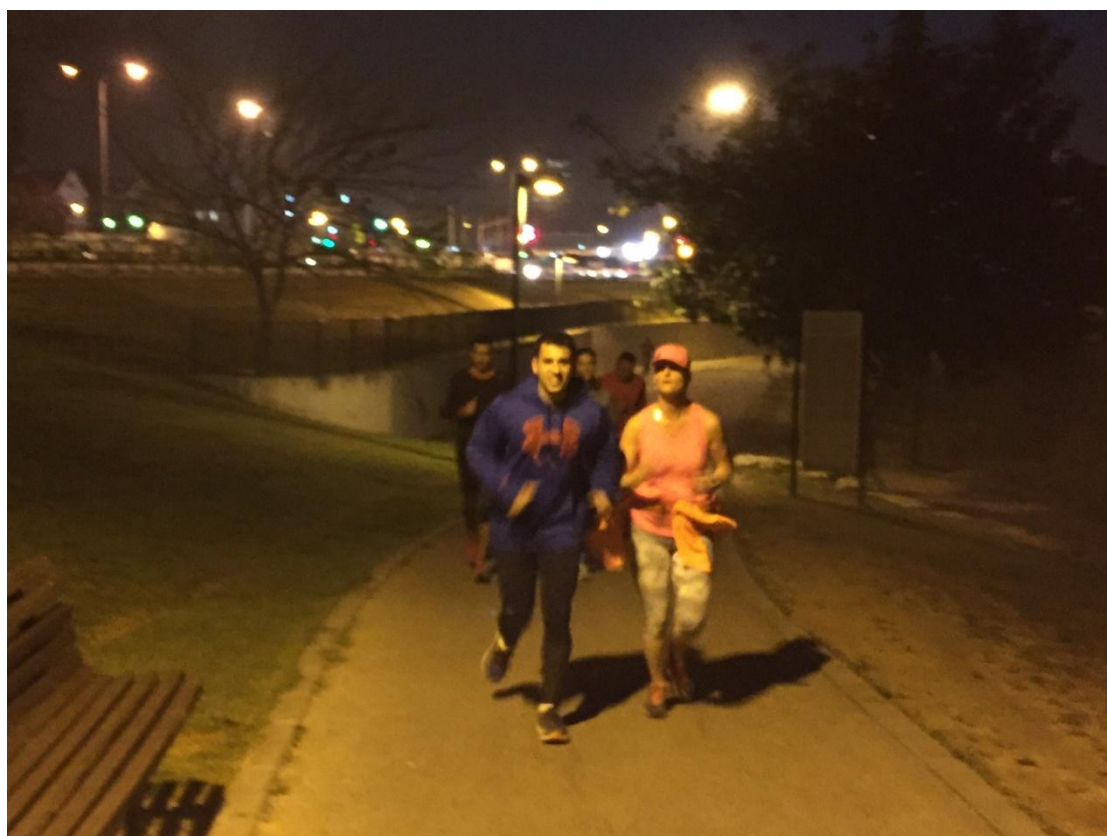
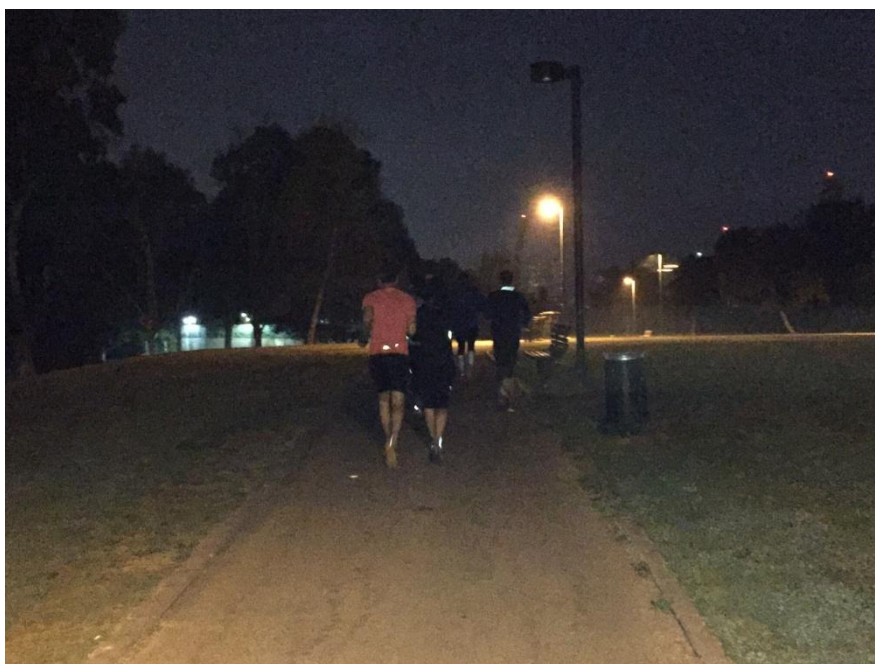
2

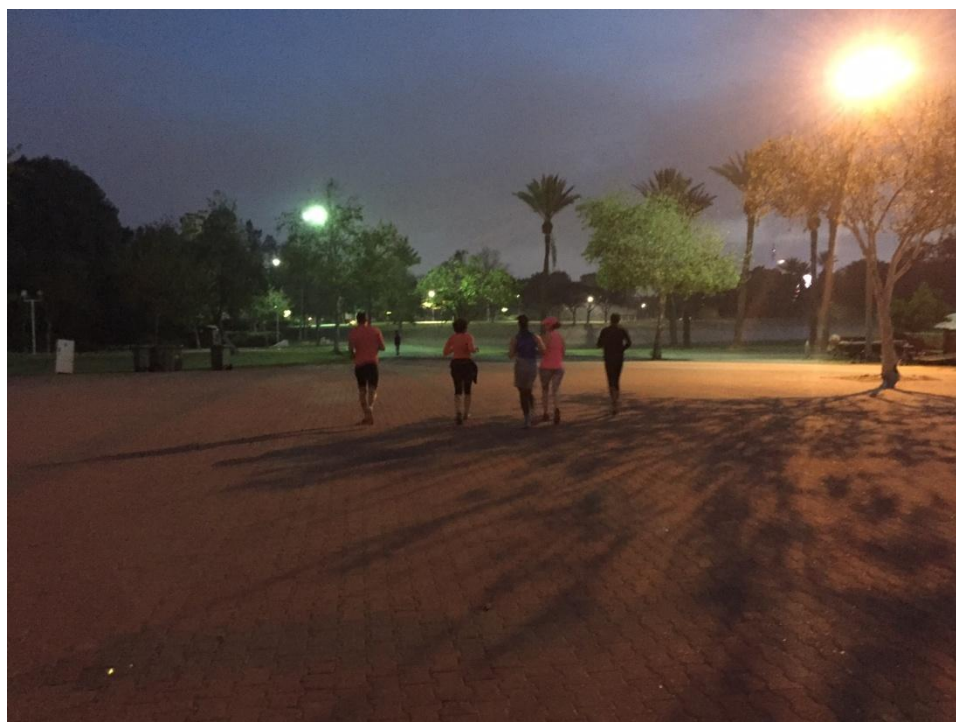
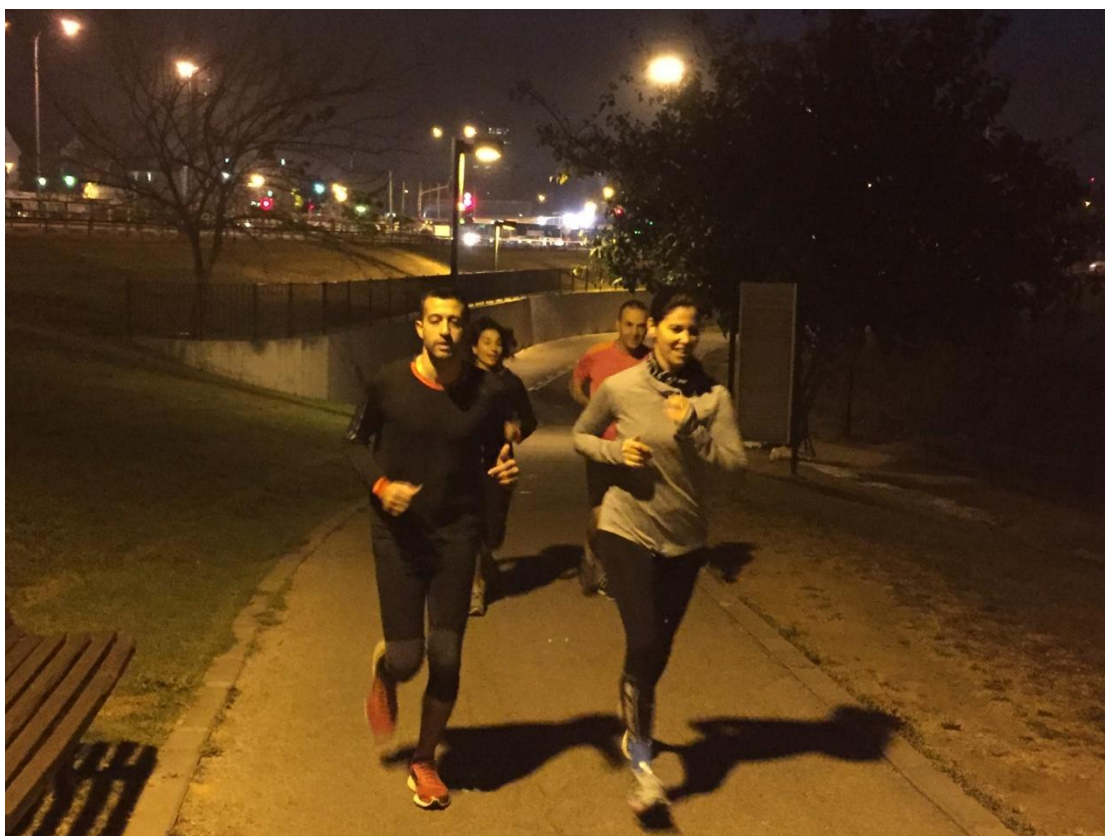
אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים





האגם המקסים טיפה לפניי הסיבוב ב"ק"מ ה 5

4

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים



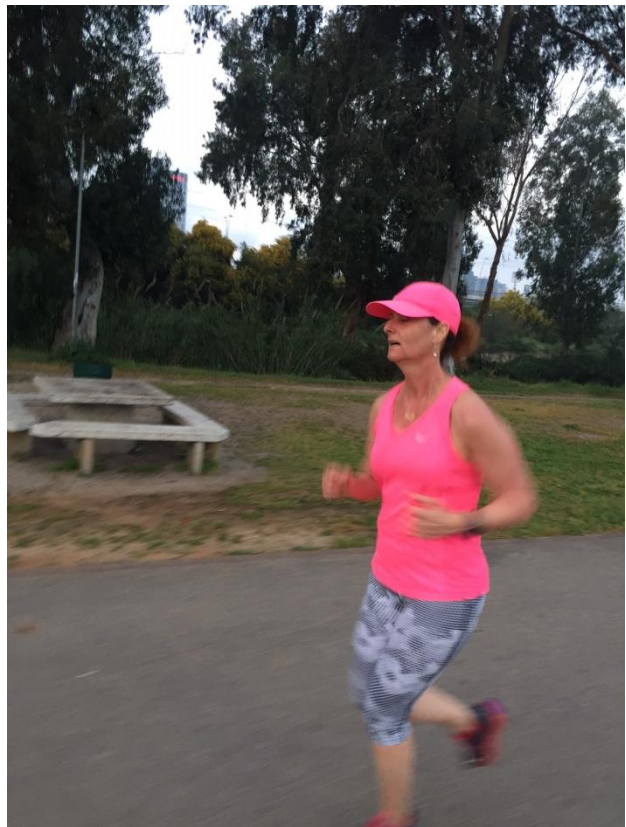
5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

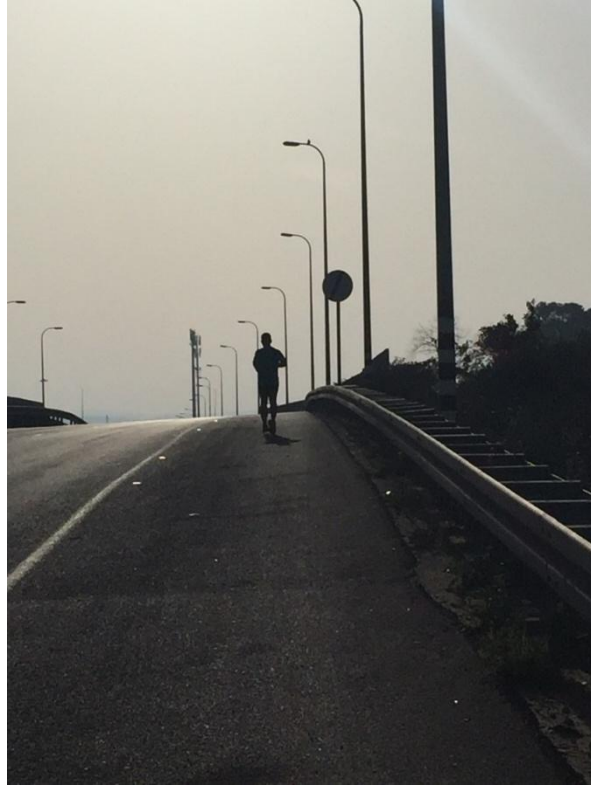




וממש בזמן הזה, היא לא מפסיקה לעשות חיים ביפאן . . . אבל מתגעגעת



וממש בזמן הזה 2 אחד שמתכוון ומכוון כלים ל קאמבק . . . מזהים ?



אודי כן,



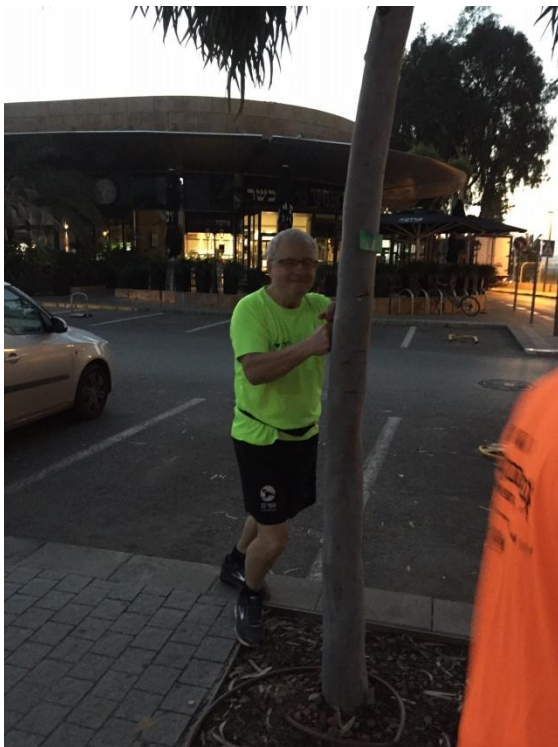
יום שישי – מקניון ג'י לרחוב משה שרת – עליות וכיף גדול!

- איזה כיף אה . . . אנשים יקרים, כיף לראותכם, איזה אימון עליות נהדר שאתם עושים - הן במרחק הקצר וגם למרחק הגדול יותר. חיזוקים, שימת דגש על פלג גוף עליון ויד אחורית, בסוף העלייה בפארק קפיצות על רגל אחת שזה נהדר רק להיות ערים וקשובים לעומס הגדול המופעל על מערכת השלד; **אחלה שבת:**



המשיכו להגיע 10 דקות לפני האימון עצמו; זה נותן לאימון מקום של כבוד בהוויה של היום הנפתח לפנינו וכמובן, כל דגשי החימום השגרתיים. זוכרים? התחלנו עם שכיבות סמיכה הבוקר.







חיבוק לאורי ונצא









14

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

יואב, שכב . . . מצלמים – רחוב ויצמן נצבע באנרגיה נהדרת!

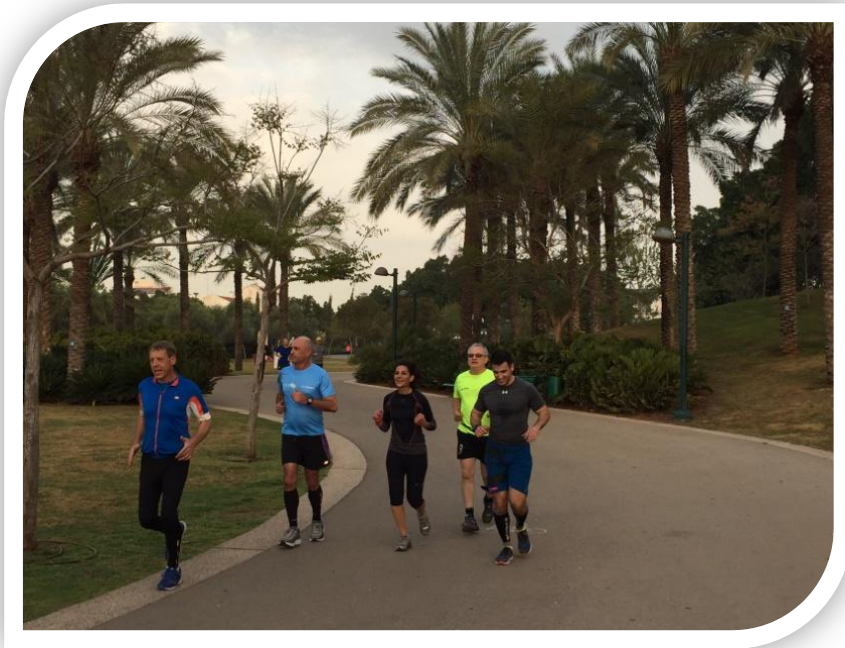




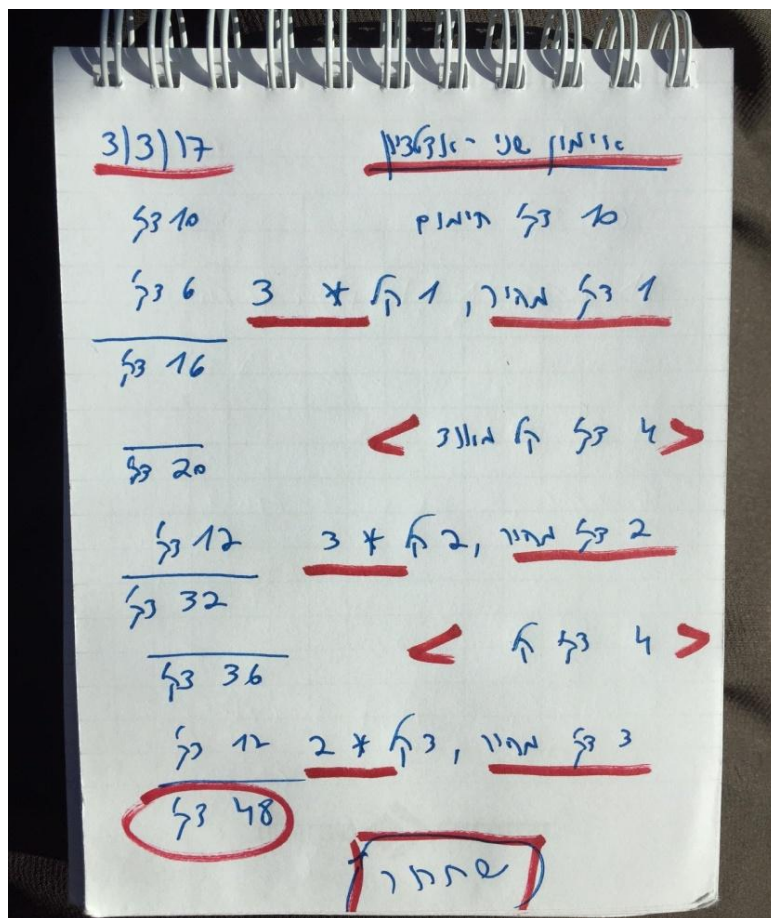


על חיזוקים וחיוכים





יום שני - אני ממש אוהב את האימון הזה. נכון שהיה כיף:



מבחינה גרפית זה נראה כך, אגב כן, ללא שעון דופק הבוקר: 10 דקות חימום + 3 סטים עומס של 1 דקה, של 2 דקות ועומס אחרון של 3 דקות * פעמיים וכמובן, שחרור.



אז פופ חזרה (התגעגענו) ואפילו הרגל הרגישה לה נהדר (אנשים יקרים: שלוה לנפש משפרת ללא היכר את בריאות הגוף – אל תחסכו ימי חופש לפנסיה, נצלו אותם), מזג האוויר היה מושלם (14 מעלות) והבת המקסימה של דוד, דניאלה, סיפקה לנו בסיום האימון תרגיל לדוגמא, איפון על ברק – "הצוק", להלן, אני לא מפסיק לצחוק:
<https://www.instagram.com/p/BSaK534hIZb/?taken-by=asaflev17>

תבורכו, היה לי ממש כיף ויודעים מה הקטע היפה? כשקמתי בבוקר לא הרגשתי כל כך טוב – כן, מודה, זה קורה גם לי; בוקר טוב, מרגיש נהדר!



בטן, בטן, בטן, חשוב, חשוב, חשוב



מוכנים ליום המקסים שתיכף עולה



יום שלישי – ערב – אנחנו רצים בחוץ ומשלבים כביש – שטח.

יצאנו קדימה, טיפה חיזוקים, חימום קל "לבדל" מתלאות יום העבודה, מהשיבה בפקקים, במשרד וקדימה, איתי הגיע, אורחת נחמדה הגיע ויוצאים לדרך; מתרגלים מהירות בשטח, קצת חיזוקים זה תמיד טוב, שחרור עם תרגילי יציבה והביתה, ארוחת ערב – טוב; **לתת בחלבון כן! נתקל לאחרונה בהרבה אנשים שמקבלים חלבון רק בצהריים וזה פשוט לא מספיק, כל שכן לכם, ספורטאים.** טיפה תמונות:



מהחשובים ביותר: "הרמת כדור הגולף" – פותח את הגוף, מייצב, מדייק אותו









כן, שטח זה כיף אבל בחיי שלא קל; טיפה יותר דגש על שטח לפני "הר לעמק" שלכם



ספורטאים "שותים עליות" ואני מצלם





ודברים לחלקו השני של השבוע

קליפ – ברמה העקרונית, כל מה שתומר יוסף עושה אני אוהב; נונסנס, סטנד אפ, ניגון תופים בתוכניות אירוח (מדי פעם אני לא ישן בבית ואז אני רואה טלביזיה) ובכלל, כל הסגנון של הבחור המוכשר הזה; עכשיו, חברו אליו עוד כמה חברים מוכשרים את הגאון יענקלה רוטבליט ותקבלו דברים קסומים – דיברתי מספיק, תיהנו, "החצר האחורית" תקשיבו למילים:

https://www.youtube.com/watch?v=MOqU9hcEBCg&list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB&index=7

קליפ 2 – אתם יודעים חופש וכל זה וכנראה שלא אכתוב במהלך החופש ובכל זאת, רוצה להעביר אליכם את הקטע המקסים הבא. כן, שוב ניל יאנג, הבחור מקנדה עם בעיות הבריאות והצליעה הקלה ועם הגאונות והיצירתיות לאין קץ. אז כן, לנו בישראל יש את "היא רק רוצה לרקוד" וכן, זה ממש לא סוג המוסיקה שאני אוהב ובדיוק בשלב הזה בחתונות בארץ אני מתיישב, אבל תנו ליאנג לקחת אתם ל"היא תמיד רוקדת, היא אוהבת לרקוד" שנשמע לגמרי אחרת עם קליפ מיוחד לגמרי; תאהבו, תרקדו, לשיקולכם:

https://www.youtube.com/watch?v=BytPI-AGZYw&index=263&list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB

עוד קצת

המלצה – כן, המותג הזה שאני רץ עמו תקע יתד מבוססת ורצינית בארץ וכעת יש את כל המידות ויותר מזה הוא מיובא על ידי החברים שלנו ב TYR (אלו עם הג'לים כן) בקיבוץ יקום וכן, יש מלא חנייה. אגב, מי שלא הבחין זה לא רק טייץ, אלא **גם טייץ וגם** קומפרישיין ביחד וזה פשוט נהדר וחוסך את כאב הראש שבהורדת גרביי הקומפרישיין.



המלצה 2 – "טיפים לריצה" של הפיזיותרפיסט הגאון והאח יקר, דודי גולומבוביץ',

התארח באתר: <http://tinyurl.com/ku27mbj>

ולבסוף, האימונים הבאים

זהו, שישי 06:15 אימון + הרמת כוסית (בשעה 07:00)

ואחר כך: חופש, חופשה נעימה.

יום שני – חופש, חג שמח – אין אימון משותף

יום שלישי – חופש – חג שמח

יום רביעי – חופש – חג שמח.

יום שישי – חופש – חג שמח.

**יום שני – 17 לאפריל, חזרנו ! 05:30 מחניית האצטדיון – אימון
קל למדי**

**יום שלישי – 18 לאפריל, חזרנו ! אצטדיון 17:50 עם תמי – רצים +
מחזקים !! קבוצת הבוקר, מומלץ בחום להגיע; בכלל, עוד שעה וקצת של
שקט, שלווח וכיף לאמצע השבוע + ניתן להביא ילדים (ומומלץ).**

אינסטגרם: [/https://www.instagram.com/asaflev17](https://www.instagram.com/asaflev17)

יוטיוב: <http://tinyurl.com/nidanr7>

פייסבוק: [/https://www.facebook.com/asaf17ran](https://www.facebook.com/asaf17ran)



אסף לב
מאמן חנטאלי וגופני