

המשך שבוע מרגש ומושלם לכולנו!

יש בחור אחד שכמה שלא חיפשתי בתמונות לא מצאתי אותו; פעם כשהייתי ספורטאית פעיל בענף הטריאתלון צילמתי ושלחתי תמונה לשופט הטכני של התחרויות והוא עשה זאת כבר אז המון שנים. חשבתי שהוא לא ייחס לכך חשיבות אולם להפתעתי הוא פנה אליי ואמר לי שמאוד ריגשתי אותו וכן, כמעט ואף פעם לא מצלמים אותו . . .

תהיתי ואמרתי לו שבלעדיו כל הטוב הזה לא היה מתאפשר ושהוא מקצועי ואפילו עושה זאת ברמה בינלאומית ועדיין, כן, הוא סח לעברי שישנם אנשים בספורט ובכלל שנוטים שלא להתייחס אליהם, הכול, לעתים, כך נראה, מובן מאליו.



הבוקר ריגש אותי מאוד, כן, ינאי, בן זוגה של רונית שלנו ששיפרה כ 2 דקות משנה שעברה וכן, הכי כיף בקבוצה והתמונה של הבנות פשוט מקסימה. אז ינאי, התמיכה שלך בבת זוגתך, הצילומים, שמירת הציוד, צעקות העידוד והחיבוק בסיום המרוץ היו פשוט מרגשים ואני מבקש ומדגיש בעבור כל ספורטאי שאלמלא המערכות התומכות שלנו, כל הטוב הזה לא היה מתאפשר.

אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il

חבקו, תודות, תפרגנו, תעריכו ופשוט, תהיו טובים יותר בגמר הפעילות הספורטיבית וכן, ההשקה והחיבור והסימביוזה בין הספורט והחיים הינם גבוהים ממה שנדמה לכם. באשר לי, הייתה לי תחרות טובה, 41:30, מאמין שאצליח להגיע לאזור ה-40, יש לי הרבה קולגות שתומכים, מכוונים ומדייקים אותי אל המטרה וכמובן, אתם, קבוצה נהדרת של אנשים.



תודה, הערכה ואהבה לכולכם,

אסף

ועוד מילה, חג פסח בפתח וכנהוג בכל שנה, ילדיי, אמם ואנוכי מארחים את החג; אז, מי שקצת תשוש מהמשפחה שלו ורוצה לחוג את הסדר באווירה יחסית רגועה (וכן, אני ואיל מקריאים כמעט את כל ההגדה) מוזמנים ובשמחה, רק להודיע בהקדם.

אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il

בהקשר של הניסוי החברתי – אישי, בריאותי – סגירת ניידים בצהריי היום

לשעה וחצי!

יעילות – יעילות (efficiency) היא המושג שצץ ועלה עמכם בשיחות בדבר הניסוי לקבל קצת שקט; מי שדיווח לי ציין שבאותם שעה וחצי הוא הרגיש את האוכל הנכנס לפיו, התעמק בו וגילה שהוא פשוט לא טעים לו . . . אחר דיבר על כך שהוא גילה לפתע כמה הוא מתגעגע לילדיו ורוצה להיות ולחוות עימם יותר; אחר סיפר לי שהוא גילה שהוא צריך שינוי. עוד, חלקכם דיווח על כך שהעבודה "טוקטוקה", לא היו הפרעות, הסחות דעת ו / או בלבולי מוח.

לסיכום,

יודע, ברור, אימון לא קל – גם לי היה לא קל והרגשתי בדומה לסוף הצום רק שאני מקפיד לנוח צהריים כ 30 דקות (דקה לכאן דקה לשם ואני עושה זאת כבר שנים) וכן, היה לי טיפה מוזר לקום ולא לראות מי חיפש אותי ורק לאחר כוס קפה וכן, משהו מתוק ועוד רבע שעה לעצמי התפנית לראות מה שלום הנייד, מה שלום העולם . . . הכול טוב.

Fok

• מזכיר, ביום שישי בחוף הצוק, 06:15 יוצאים לריצה קלה וחיזוקים – עם תמי –

ואז פריסת ברכה לדרך ל מרתוניסט, גיא, חובה להגיע!



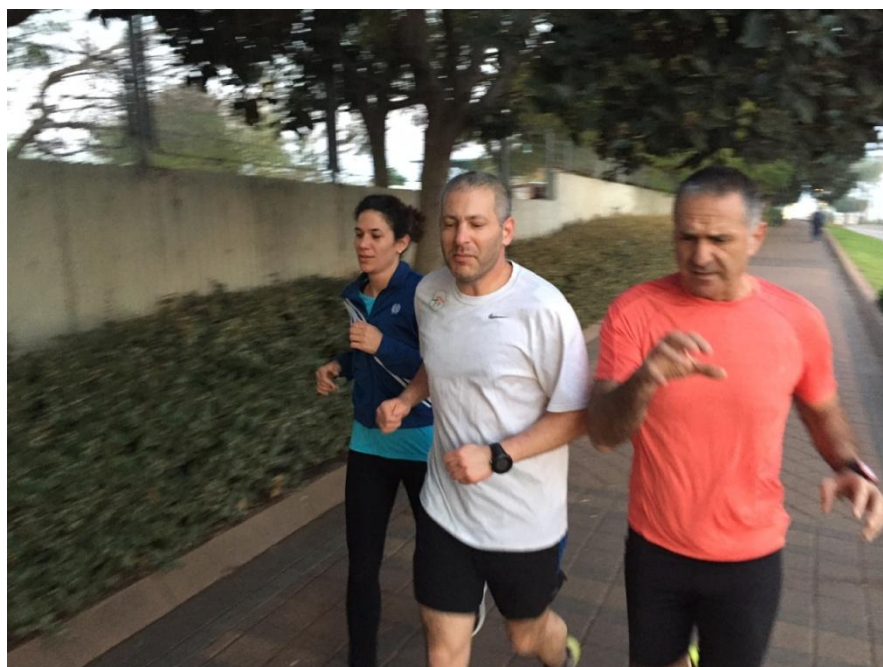
אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il

הלאה, ריצות ואימונים – יום רביעי – אימון "סיבובי רגליים" בטרם מרוץ כ"ס!

אימון קל בטרם המרוץ; כ 8 ק"מ ריצה בקצב נוח, מעט חיזוקי ידיים והרבה שלוה, עם שיחות נעימות של בוקר :



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

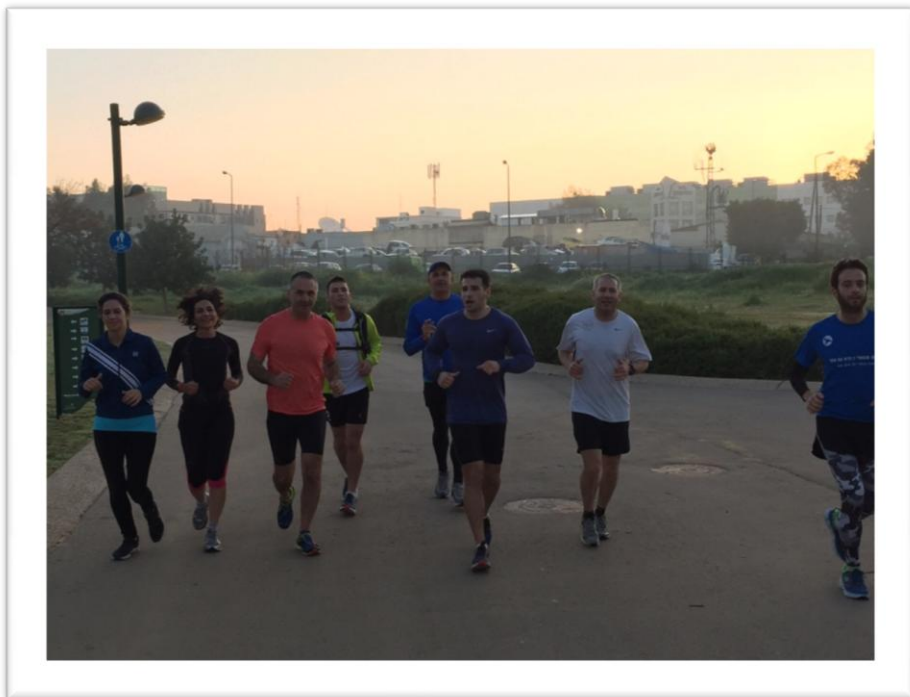
www.asaflev.co.il



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il



בסוף טיפה הזענו וכן, הכי כיף לפגוש חברים בבוקר; כאלו שרק אתמול היו ילדים והנה הם כבר
חיילים; כבוד ואחלה בוקר



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il

יום שישי – אימון סיום לשבוע ובטרם מרוץ כ"ס (רוב הקבוצה נחה) – הכול קל, קצת

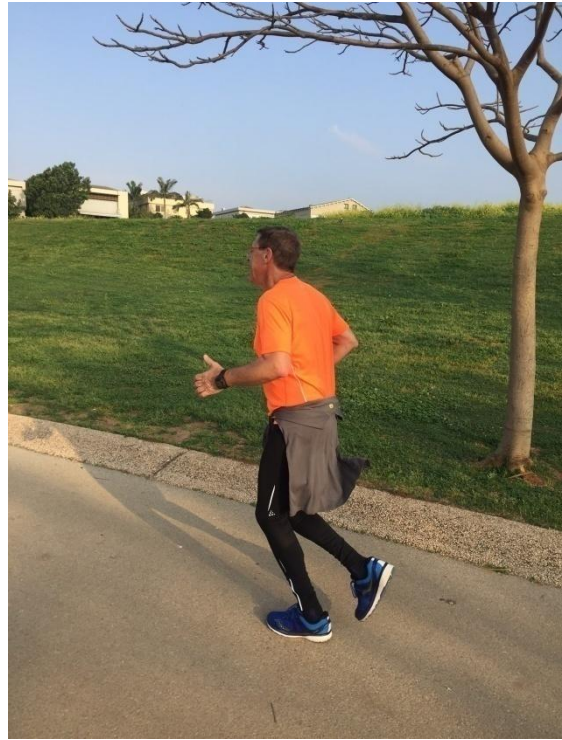
מעל 8 ק"מ:



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il



אחלה שבת



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il

יום שני – ביום ראשון אחה"צ אני משנה את תוכנית האימון ומחליט להעביר אותנו לשטח; ישנם המון יתרונות לריצות בשטח שביניהם ייצוב הגוף, ליבה, טיפוח וחיזוק מפרק הקרסול, מאמץ להתאים תנועה לתוואי שטח וכמובן, איכות אוויר וכיף שמודה, קשה למצוא אותם בעיר; זאת ועוד אנו לפני יעדים של "הר לעמק" וכדומה והבנייה של השריר והשלד בשטח הינם מיטביים יותר אל מול הקשיחות של האספלט – נכון פופ . . . אז כן, זה מה שיצא, היה אימון נהדר, כולל תרגולי כוח כתחליף שכיבות סמיכה. להלן סרטון קל ומספר תמונות, אחלה בוקר, אה וכן, היה גשם קל וזה הכי כיף – עכשיו תמונות וסרטון:

https://www.youtube.com/watch?v=bla_5VI5RSw

כוח זה תמיד טוב + המבע של דוד שווה הכול; מוטי שאתה חיה חחח



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il

כיף טהור, מזוקק, טבע, חופש, אחווה, בוקר נהדר



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

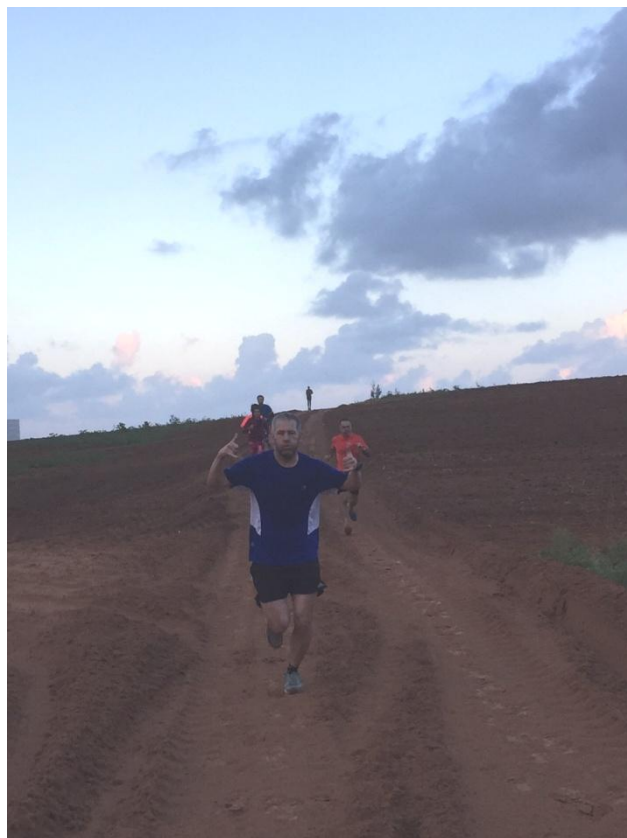
www.asaflev.co.il



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il

זה בסדר שהתמונה הזו לקחה את כל הדף – באישור !



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il

הפנתרה יעל בשטח; כן, כן



יום שלישי -

כיף של אמצע שבוע עם שילובי טכניקה ותרגילי חיזוק מגוונים; תרגיל מרכזי היה סטים של 900 מטרים עם השלמה למהירות של 100, 200 והקפה מלאה בין כל סט.



אסף לב - אימון פיזיולוגי ומנטלי - פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 - 8993137

www.asaflev.co.il

טניס כתרגול של מסירה למישהו אחר וניסיון למסור לו היכן שיהיה לו נוח להחזיר

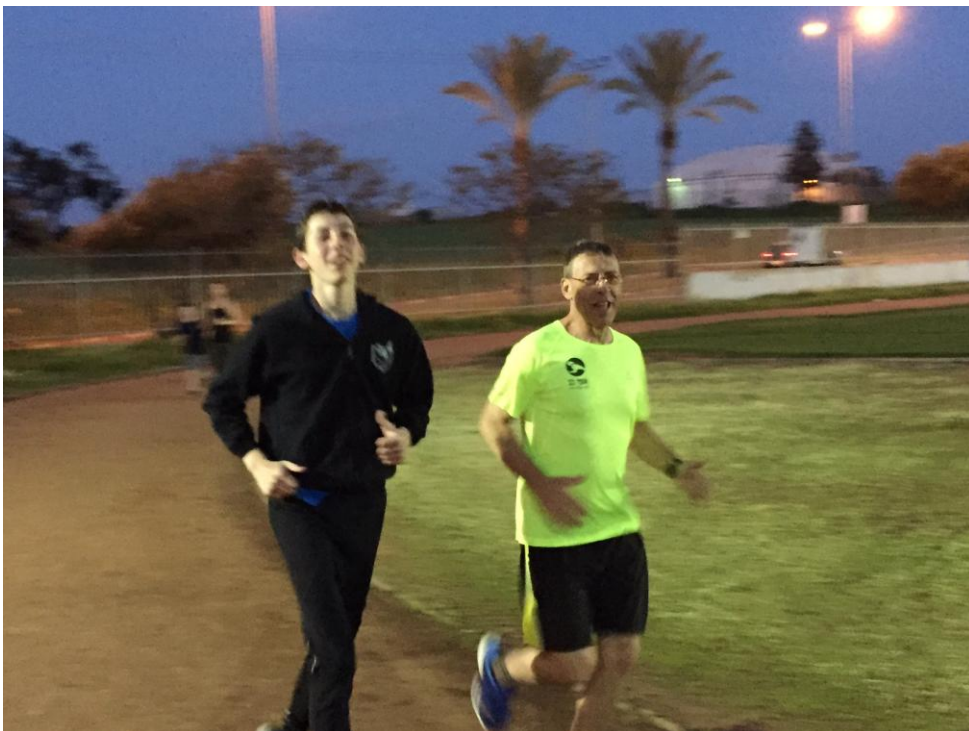


אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il

אין על חיזוקי רגליים עם "רץ שמסרב לרוץ"



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il



מקסים לראות איך ילדים מוצאים כל הזמן משחקים חדשים



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il



רק חלק מהילדים החזיק את האימון זכה להגיע לשחרור . . .



אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il

דברים לחלקו השני של השבוע

קליפ: פופ זה דבר קליט ומדליק; עופר ניסים הוא מפיק מוסיקלי ישראלי שעושה גלים בעולם ולעתים אנו זוכים לראות מעט ניצוצות גם בישראל; אז אניה בוקשטיין מתפנה מפרסומות לתה כזה או אחר על מנת לעשות פופ ישראלי מדליק וחיובי; כיף, מומלץ לרקוד.

<https://www.youtube.com/watch?v=154WiQsqYG8>

המלצות 1 - הצלחנו לסדר את העלאת הקבצים מתוך סדרת הכתבות שלי במגזין

הנהדר "חיים אחרים", תנו הצעה – <http://tinyurl.com/z5mytip>

המלצות 2 – במסגרת המיילים המגוונים שאני מקבל ועוסק בהם קיבלתי מידידה הצעה למשרה הבאה, אם מעניין מישהו, דברו אתי:

מנהל/ת רכש

חברה גלובאלית של פרוייקטים הנדסיים בתחום המים - תאור התפקיד:

אחריות על כלל פעילויות הרכש בחברה: (היקף של עשרות מיליוני \$).

- ניהול צוות מחלקת רכש (4 עובדים)
- ניהול משא ומתן עם ספקים בארץ ובחו"ל – בכל העולם.
- חתימת חוזים אסטרטגים מול ספקים בארץ ובחו"ל
- איתור מקורות ומציאת ספקים וקבלני משנה חדשים – Sourcing
- בניית תשתיות נהלי עבודה וידע

דיווח לסמנכ"ל תפעול, עבודה בצפון הארץ, נסיעות לחו"ל – לא לעיתים קרובות (בעיקר לתערוכות, איתור ספקים וכד') מדובר בתפקיד חשוב ואסטרטגי בארגון; דגש רב על איתור קבלני משנה בארץ ובעולם.

דרישות:

השכלה אקדמית- רלוונטית - ניסיון בין 7-10 שנים ברכש - חובה.

ניסיון בניהול רכש בארגון תעשייתי הנדסי/טכנולוגי + ניהול צוות עובדים

בעל ניסיון במערכות ERP לרבות ניהול והקמה BOM

אוריינטציה מסחרית ועסקית + יכולות ניהול תהליכי מו"מ מורכבים + תקשורת בין אישית טובה.

ראיה מערכתית

אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il

זהו, שבוע הבא ייראה כך

יום שני – 05:20 מחניית תחנת הדלק דור אלון בנווה ירק! אימון שבחלקו יהיה קשה, קשה מאוד, אבל היי, זה במישור . . . חובה להגיע!

יום שלישי – 17:50 אימון ערב מקצועי, מיוחד עם הדגשי חיזוקים (אל תדאגו גם תרוצו) עם המאמנת מאי! קבוצת הבוקר, ילדים, הורים, סבים וסבתות – תגיעו! זה אימון נהדר!

יום רביעי – 05:15 ויצמן פינת ירושלים; נפח ארוך, קצב קל

יום שישי – 06:15 מחניית האצטדיון לפארק כ"ס הירוקה ובכיף (אימון יהיה טיפה מעל שעה)

ניתן למצוא אותנו גם כאן:

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

<http://tinyurl.com/njdanr7> יוטיוב:

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

אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il

052 - 8993137

או בפשטות, בנייד

ערב נהדר



אסף לב

מאמן חנטאלי וגופני

אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

www.asaflev.co.il