

## **ערב מקסים לכולנו**

אנו במהלכם של שבועיים עמוסים נפח, מהירויות ובכלל כיף כללי; תיכף החורף יפנה מקומו סופית לאביב שממש בפתח (מרגישים זאת ברוחות החזקות, בריח הזה של ההתחדשות) וכן, במעבר לשעון קיץ בלילה שבין חמישי לשישי.

עז אז, שיהיה לנו המשך שבוע מקסים.

### **לגביי תכנון חגים ובילויים, אנא רשמו ביומן:**

- הרמת כוסית לחג (יש מתנה מדהימה מי שלא בא לא מקבל . . .) תתקיים בתאריך 7 לאפריל והאימון יהיה באצטדיון בשעה 06:15 בנוהל הרגיל של קצת כיבוד וכמובן, יין שישמח עוד קצת את לבב האנשים.
- חופשת פסח תהיה בשבוע שבין סיום אימון זה ועד יום שני 17 לחודש. כל מי שלא מסוגל לנוח (וזה מומלץ לנוח) שיבוא אליי לקפה ואתן לו משהו פרטני לימים אלו.

*פסח*

### **ריצות, אימוני והגיגי השבוע**

#### **יום רביעי – שטח; יער חורשים נירית – תרגול "ספרינטים בעלייה"!**

איזה אימון אה . . . 2 ק"מ חימום מישור, תחילת טיפוס בואך נירית וכניסה ליער עם העלייה הראשונה ואז: קטע מוגדר של 15 ועד 30 שניות בספרינט משמעותי \* 6 פעמים = "דופק בשמיים", תענוג. יורדים לוואדי, טיפוס קל חזרה אץ הדרך, עצירה, הורדת דופק, בדיחת בוקר אחת ויציאה ל"ספרינט סיום קטע" על הקצה, עד הקצה וחזרה לרכבים בקצב קל.

**כולכם מדווחים על כאבים בשרירים הקדמיים – יד קדמית וארבע ראשי – נהדר! את**

השיפור ביכולת תרגישו במישור, באימון המהירות של יום שני בנווה ירק. אחלה בוקר. אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

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



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

052 – 8993137

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



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

052 – 8993137

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



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

052 – 8993137

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



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

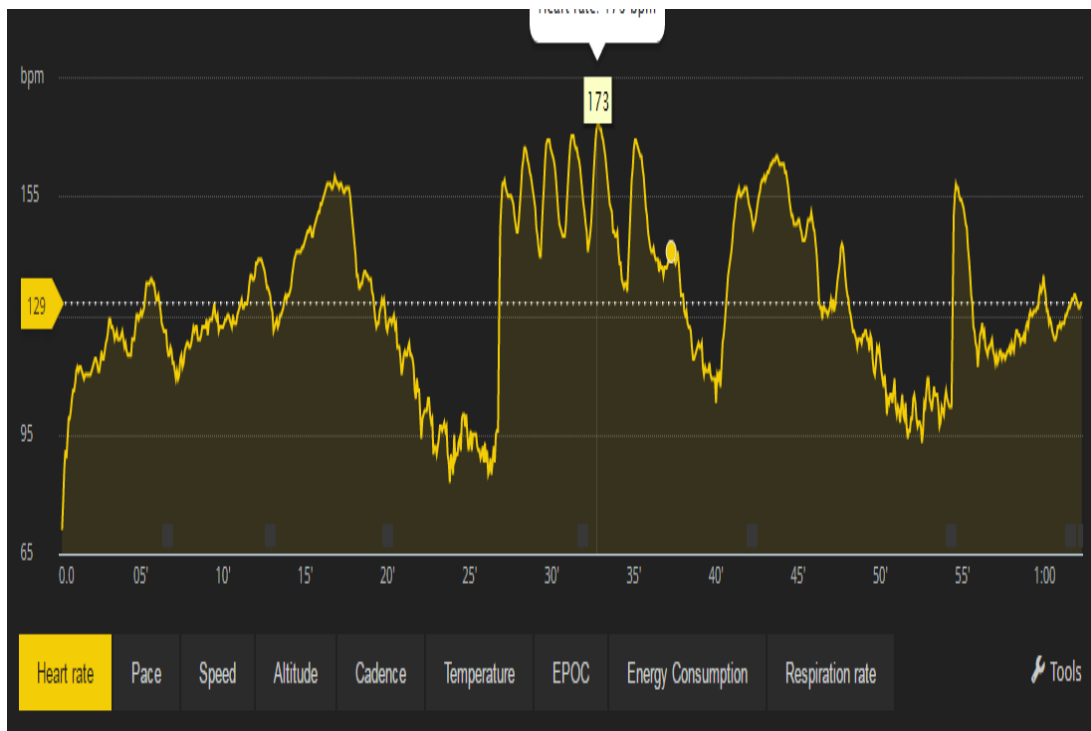
052 – 8993137

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

## הירידה בתום העלייה האחרונה . . .



## מבחינת גרף הסונטו זה נראה כך:



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

052 – 8993137

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

יום שישי – חוף הצוק; בהצלחה רבה לגיא (טיול של אחריי צבא) וליובל (גיבוש לסיירת)  
במשעולי החיים המגוונים – היה לנו הכבוד והעונג; תמיד כאן (עד גיל 80 בהבטחה . . .)  
ותמיד נשמח לראותכם.

מעבר לכך, ההתייחסות שלכם לעצמיכם ולכל האושר שניתן לנו כאן מעוררת בי  
השתאות והתרגשות בכל בוקר מחדש! בדיוק לזה כיוונתי כשפתחתי את קבוצת הריצה  
"רצים עם אסף" לפני כ-8 שנים: ספורט כמרכיב חשוב בסולם האושר שלי וכן, ספורטאי  
לחיים! גם כאשר לא קל לי בבית, בעבודה, או בכל תחום אחר של החיים.

תמי תודה שוב על אימון חיזוקים משובח או כפי שברק מגדיר זאת: "תמי אפשר לנוח  
על המתח . . ." – ענק!



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

052 – 8993137

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



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

052 – 8993137

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



## הרמת כוסית ונאומים קצרים בין הריצה לחיזוקי תמי



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

052 – 8993137

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



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

052 – 8993137

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



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

052 – 8993137

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



## בהצלחה רבה בחור



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

052 – 8993137

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



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

052 – 8993137

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

**מחכה לכם בזמן שאתם רצים, שומר על ציוד הפריסה – אין יותר טוב מלקפוץ על חבל**



**יובל, היא מוכנה לגיבוש מטכ"ל! ים גבוה, קר, היא שוחה – נהדר נטע!**



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

052 – 8993137

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

## כן; תמונת דף שלם



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

052 – 8993137

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

האיש עם הרחפן – יצאת טוב אה.



וממש בזמן הזה – וקסלר מטקטק עוד תחרות, בירושלים



**אחלה שבת**

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

052 – 8993137

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



## יום שני – נווה ירק – מהירות נטו !

איזה כיף אה; אימון ממש קשה ומצד שני הוא קל – אין שינוי בתוואי השטח, מישור כל הזמן. אתה, הספורטאי קובע לעצמך את העומס אותו תוכל לשאת וכן, פעמיים ! באימון אחד אתה נדרש פעמיים להגיע לשיא מהירות, לשמור עליה ולאורך מרחק של 2.5 ק"מ. אהבתי מאוד את הביצוע שלכם, אחלה בוקר וליום נהדר.

## כמה דקות להמראה



תתחדש ותהנה

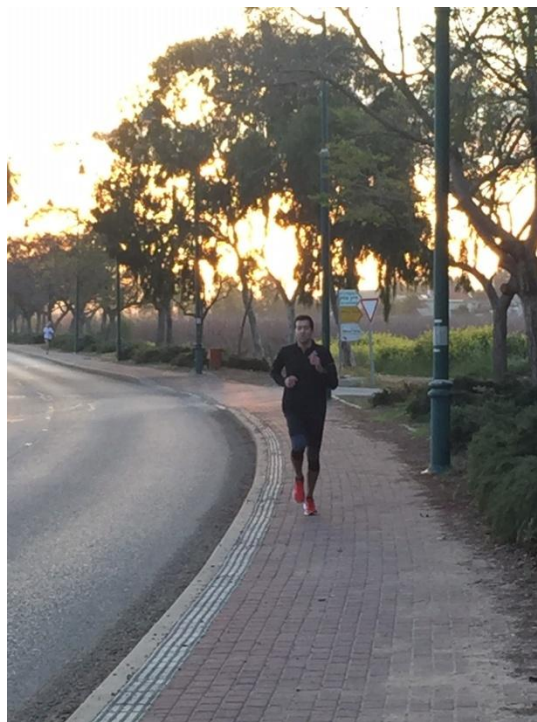


אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

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

## יצאנו



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

052 – 8993137

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



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

052 – 8993137

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



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

052 – 8993137

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



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

052 – 8993137

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



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

052 – 8993137

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



**וממש בזמן הזה, פופ נופשת ביפן**



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

052 – 8993137

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

**יום שלישי – עם המאמנת מאי!**

יואב: "מה זה" ?



מאי: "תיכף תכיר מקרוב". חחחח רק בשביל זה היה שווה לראותכם, מעבר לכיף שיש לי תמיד יש כאשר אני פוגש אתכם.



כמובן, אימון נהדר עם מאי, המשך ימים נהדרים. תמי, תגידי לה שתבוא להרמת כוסית לחג; כאמור, 7 לאפריל יום שישי ומי שלא בא המתנה שלו עוברת הלאה . . .  
אסף לב – אימון פיזיולוגי ומנטלי – פרטני (דרך חיים) ובקבוצות

052 – 8993137

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



**סחתינ עלייך יעל; כבוד והערכה על הדרך! המשיכי בדיוק כך.**



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

052 – 8993137

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



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

052 – 8993137

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



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

052 – 8993137

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

## **דברים לחלקו השני של השבוע**

**קליפים – הערב שניים:** אנחנו נשארים בפופ וחוזרים כ 20 שנה לאחור; להקה גרמנית בשם "אלפאויל" מפציעה עם שני להיטים מטורפים והם מוקדשים כדלקמן; האחד, לפופ שלנו ויעקוב המבלים ביפן <https://www.youtube.com/watch?v=1iwPZtutMIM>

והשני, לשני החברה הצעירים שלנו, גיא ויובל שכל אחד המריא לדרכו; אז בשבילכם: "צעיר לנצח" <https://www.youtube.com/watch?v=t1TcDHrkQYg>

אז, בהצלחה לכולנו בדרכים ולא, לא שם את שלמה ארצי מהתקליט "דרכים" – יש גבול ואגב, שני השירים עדיין נשמעים נהדר.

## **עוד קצת**

**תנו הצצה 1** - הדף מתוך האתר שלי של שאלות ותשובות בנושאי ספורט ואימון מנטאלי: <http://tinyurl.com/cy66p7m>

### **תנו הצצה 2**

פוסט שלי מתוך המגזין "חיים אחרים" על טניס: משמעת, הקשבה, ריכוז ומיקוד, כבוד והערכה ליריב, להקשות על היריב וכמובן, ההתמודדות שלך לבד – על כל המגרש! <http://tinyurl.com/hgqgv5x>

**המלצות** – קצת ריכוז של קודי הנחה למרוצים מקסימים לקבוצת "רצים עם אסף"; **שימו לב שמרתון התנ"ך ביום שישי, הוא קרוב לנו לבית, הוא מקסים, מאתגר ושווה כל מטר בו נחשפים לארץ ישראל היפה** – אישית, התחרות הכי כייפית שעשיתי בארץ ומקווה להופיע גם השנה אליו. אגב, אני רשום למרוץ הרי געש בגולן כיעד לטווח הקצר.

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

052 – 8993137

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

# Marathon News

ראשי קבוצות יקרים,  
מרתון ישראל מריצים את הארועים המיוחדים בארץ.  
בכל רגע נתון מישהו בארץ מתאמן לארוע של מרתון ישראל!  
קבלו קוד הנחה לכל אחד מהארועים הבאים



**מרתון עבריה**  
05.01.2018

**קוד הנחה:**  
TIM18GR



**מרוץ הרי הגעש בגולן**  
28.04.2017

**קוד הנחה:**  
VOLCANO2017-GR



**מרתון התנ"ך**

יום שישי | 06.10.2017  
42.2 ק"מ | 21.1 ק"מ | 10 ק"מ | 5 ק"מ

**קוד הנחה:** BIBM2017GR



**מרתון מדברי**

יום שישי | 17.11.2017  
42.2 ק"מ | 21.1 ק"מ | 10 ק"מ | 5 ק"מ

**קוד הנחה:** DR17GR

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

052 – 8993137

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

## זהו, שבוע הבא אם כן, ייראה כך

**יום שני – 05:30** **ביקשתם והוא מגיע – אימון עם איל ! חובה לבוא !**

**יום שלישי – 17:50** **אצטדיון אתי; בנוהל הרגיל, בכיף ובשמחה.**

**יום רביעי – 05:30** **אביב בפתח אמרנו . . . ניפגש ב אר קפה רמת החייל – לאימון**  
**מדליק ופרוגרסיבי** (זוכרים שזה מישורי שם אז זה קל כל עוד אתם לא לוחצים על הדוושה . . . יהיה כיף) וכן, גם חבריי קבוצת הערב יכולים לבוא ובשמחה.

**יום שישי – 06:15** **ארומה בקניון ג'י** אל עבר אימון עליות ברחבי העיר בטרם שבת.  
אימון חשוב !!

## אמרתי את דברי, תבלו, תהיו טובים

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

**יוטיוב:** <http://tinyurl.com/njdanr7>

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



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

052 – 8993137

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