

ערב מקסים לכולנו

מזל טוב, מזל טוב,

כמה זמן שלא נולד לקבוצה ילד

חדש;

זה ילד זה, 3.750 ק"ג חחח – אריה כמו אבא. אז, נשיקות וחיבוק לאימא שקד, המון אהבה לזוג הצעיר והמקסים וכן, כבוד והרבה מזל טוב להורים שהפכו סבתא וסבא. אוהבים אותך ברק.



נמשיך,

בתוך כל האושר וההתחדשות הזו אל נשכח את הימים הכה חשובים של התחדשות שיבתו של העם היהודי לארץ המובטחת וכן שזה כלל לא מובן מאליו "הסיפור" שעבר עלינו ועל כל אחד ומשפחתו בדרכם לארץ המובטחת. הימים הינם ימי השואה וימי הזיכרון למלחמות ישראל ופעולות האיבה; אז אנא, מעט יותר במתינות, בסובלנות – אין לנו מושג מה עבר על האחר ובואו נמשיך ואף נשפר דרכינו – איש ואישה ליכולותיהם.

עכשיו ספורט,

במסגרת הדברים ועיסוקי בחיים וכמובן בראי התקופה השאלות השכיחות ביותר הינם "דרכי הקיצור והזירוז" לתהליכים השונים, בעיקר הפיזיולוגיים דרכם נוכל להגיע לביצועים טובים יותר.

תרגול 6 דקות עומס, 5 דקות יוגה, 4 דקות פלאנק וכדומה עולות חדשות לבקרים באמצעי המדיה השונים ואני, מה אני אגיד לכם, מאמין רק בעבודה קשה, בדרך חיים – לא מכיר דרך אחרת. ובכל זאת, כולנו עסוקים, ממהרים, טרודים ומלאים בפניות שונות ומגוונות עליהם יש לנו לתת את הדעת ולכן, במסגרת הזמן המוגבל העומד לרשותנו ורצוננו להספיק כמה שיותר הרי שאני ממליץ להחזיק בבית (באזור שאני רואה אותו) 4 יחידות של משקולות חופשיות.

עימן אני יכול ממש בכמה דקות בודדות לעשות קצת יד קדמית, כתפיים, גם מעט יד אחורית ואפילו מעט חזה עם נתעקש... בדרך זו אחוש כיצד אני "פותח את הגוף" – מכירים את הרעש הזה שיש בגוף (אוויר הכלוא בין השרירים), תקשיבו לו וכן, הוא מתרחש בתחילת הפעילות שאז "המכונה מסתגלת".

בדרך זו אעשה את גופי "חי יותר", מרגיש יותר, חזק יותר וכן, יפה יותר. בכמה דקות אלו אצור מצב שיהיה לי קל יותר לסחוב דברים מהסופר, להרים את ילדיי וכן, גם אני מרגיש שעוד מעט קט כבר לא אהיה מסוגל לזה ובכלל לשפר את תחושת ה"חיות" הכה חשובה לנו, בתנועה ובכלל.

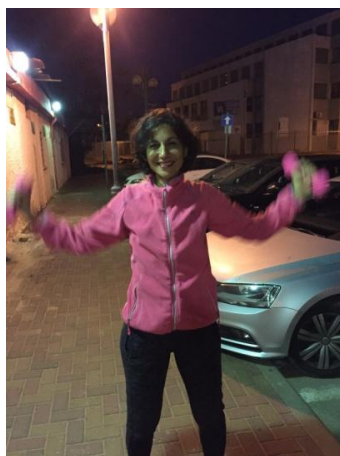
הסדרה האחרונה שראיתי ועברו מאז כבר כמה שנים הייתה "בלש אמיתי" עם השחקנים המבריקים וודי הארלסון ומתיו מקונוהיי ושם וודי מספר על אבא שלו (בשיחה על כבוד בין שני גברים) שהיה שתיין ו"בעייתי" ובכל זאת, גם בגיל 80 כשהוא הסתכל לו בעיניים הוא עדיין חש היה ש"הזקן" יכול לתת לו מכה ולהעיף אותו נוכח כוחו שכמעט ולא אבד לו עם השנים. אז כן, שמרו, טפחו והפעילו את גופכם וכמובן, כל מי שרוצה הסבר קצר על אופן וכמות הרמת המשקולות מוזמן ובכיף.

ברמה העקרונית: הרבה חזרות, משקל קטן – לעבוד על האירוביקה של הגוף ופחות על "ניפוח השריר".

יום נהדר,

אסף

כמובן, תודה לנטע היקרה על דוגמנות המשקולות מוקדם בבוקר.



3

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים



יד קדמית, אחורית, בית חזה וכתפיים; חיר, כמובן "בילט אין"!



**יום רביעי – בוקר: נפח קליל ובכיף / אימון "סיבובי רגליים" תוך כדי הגבלת הקצב
למקום של שלוה ובנייה. בוקר טוב,**



**כ"ס, השכונה הירוקה, שכונת וותיקים, כפר מלל, הוד השרון, מגדיאל וחזרה – בדיוק 10
ק"מ נעימים ושלווים.**

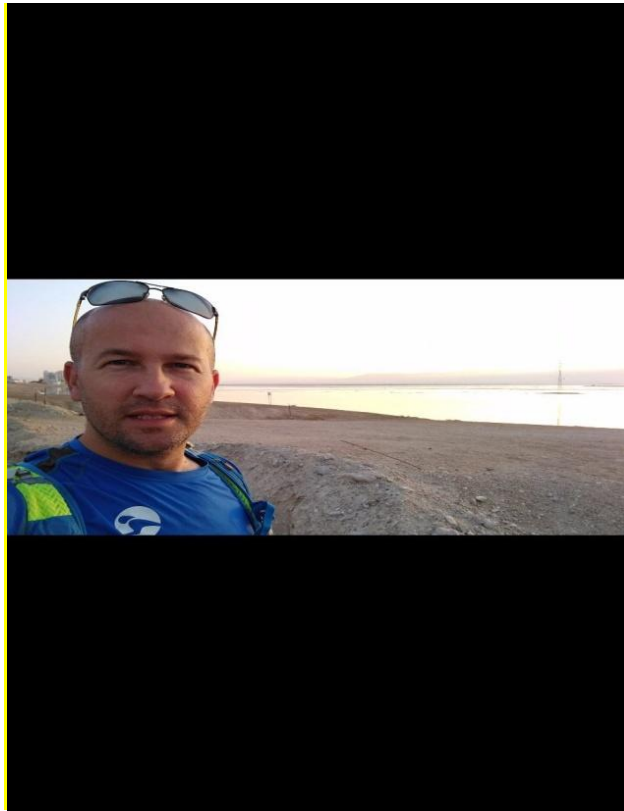




ללכת בסיום ריצה - גם 100 מטר זה נהדר



וממש בזמן הזה – מר בר און רץ בים המלח



יום שישי – שטח לאורך ציר המוביל:

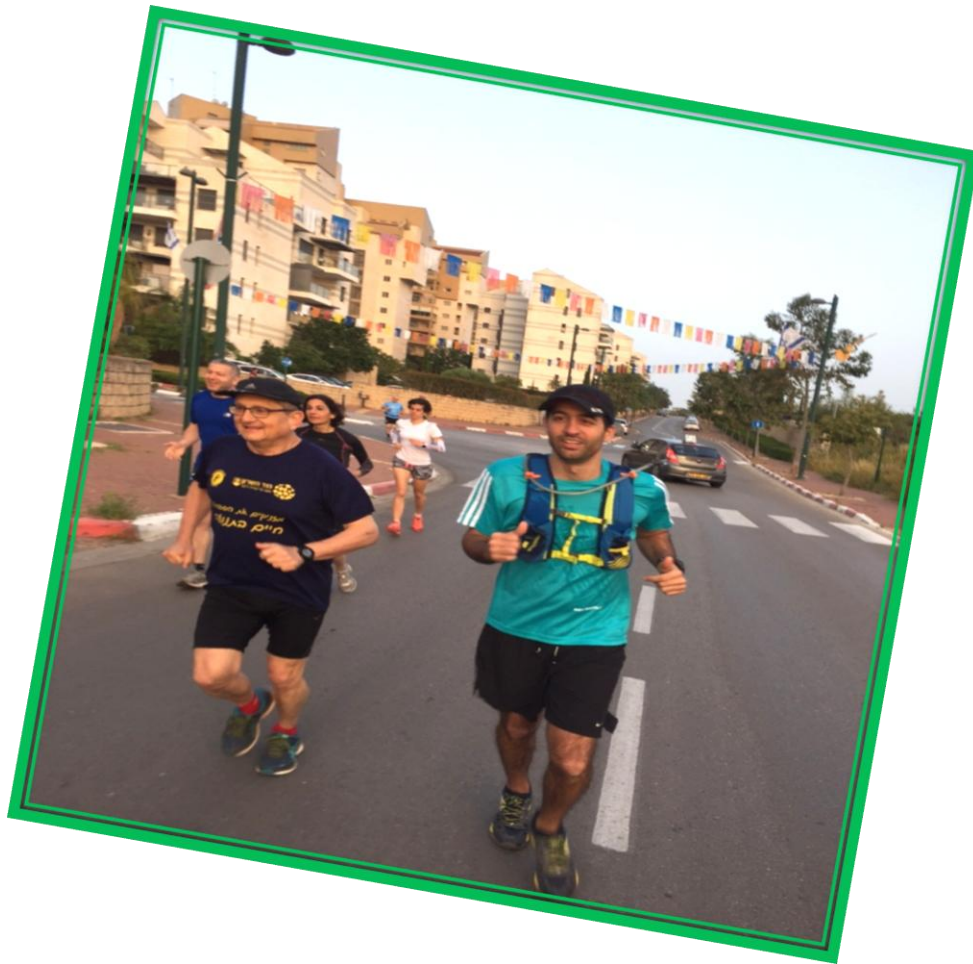
אתם עושים אימון נהדר עם 3 ועד 4 קטעים מהירים בני 3 ועד 5 דקות ומתרגלים ומסתגלים לכל תוואי שטח ; מצוין. קצת חיזוקים על הצינור , אתם יודעים . . . תמיד מבורך.

דוק, נראה מעולה



חבל קפיצה, משקולות ושכיבות סמיכה על מכשיר; אנרגיה טובה ויוצאים:







שטח – חוויה, חול, ריח וקשיים אחרים . . . שלוה, מעוף, טכניקה, סבולת, נעורים
ואהבה, כמובן.



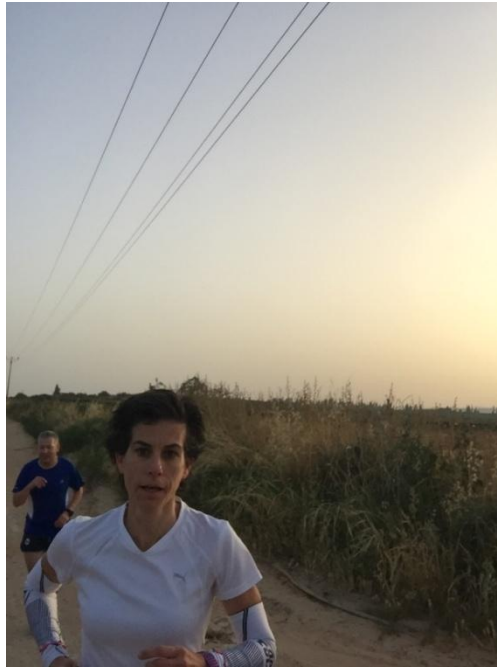


קולטים מאחוריהם את השמש?





איזה שרוולים פופ



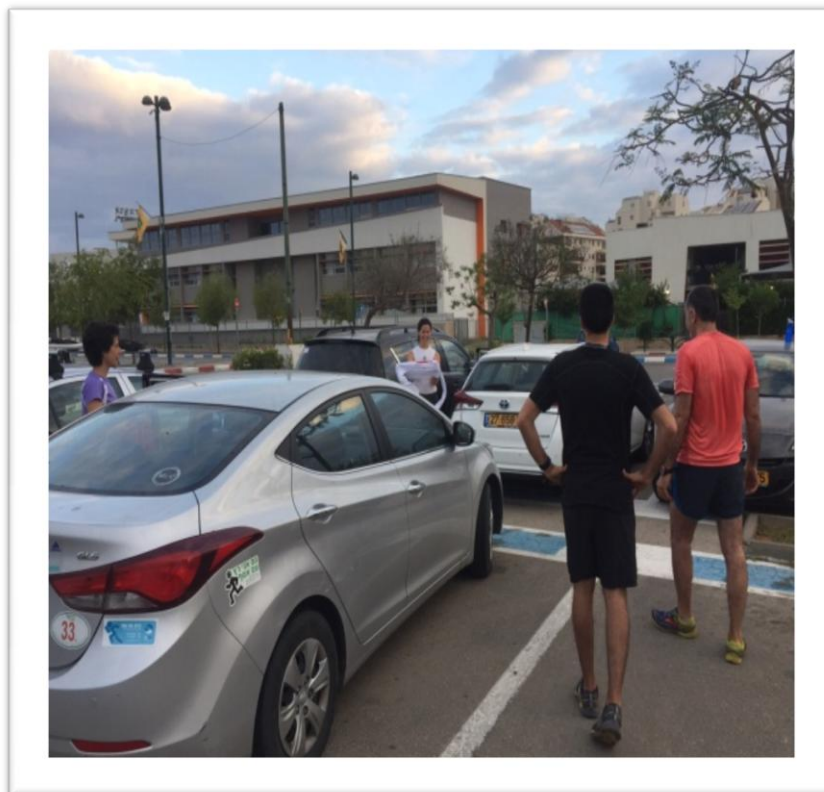
אחלה שבת – לא להפסיק לחייך !



יום שני – היום, יום חשוב לצע היהודי לדורותיו. היום זה יום השואה והאבירה וכן, מדעי, אחדד ושה יהיה כצמוד אש לפניי המחנה: הצט

**היהודי חזק ! הכי חזק ! הנפש, אינטלקטואלית, הספר, השטח הכביש,
כאן, ביט וביטחה.**

**הבוקר שלנו - שטח מוקדם בבוקר עם פנסים - חידוד הכנה ל"הר לעמק" וכללי; בוקר
אור: היה כיף וחזק - 11 ק"מ שטח, תרגול "ריצת בדד" בחושך, קצבים, עליות, תנועה
כללית בלילה, שכיבות סמיכה וכיף גדול עם מלא ריח של טבע וגידולים חקלאיים**

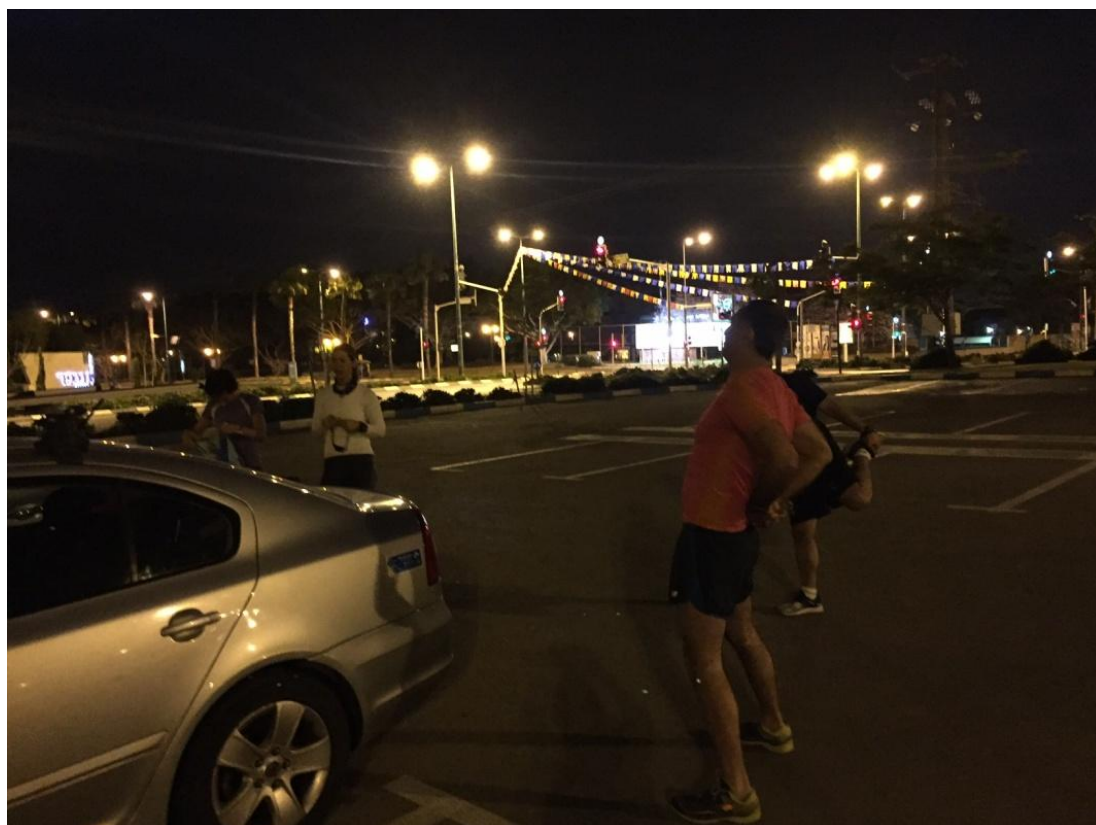
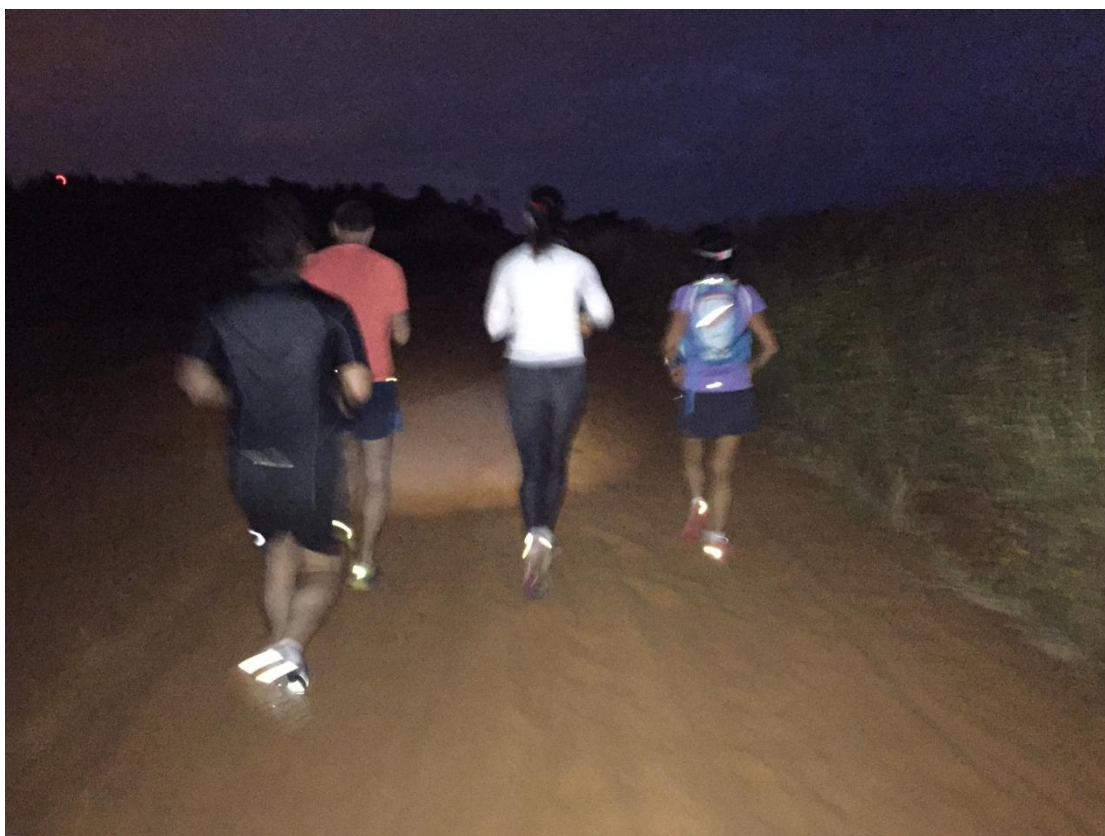




אמרתי וכתבתי שיהיה אימון קשה – תמונה מדהימה – דוד אחריי "פוש אפ"







עוד שעה ורבע לערך נחזור . . . היה כיף נכון . . .



יום שלישי – אצטדיון – וואו! וואו! וואו! אתם עושים "אימון אולימפי"

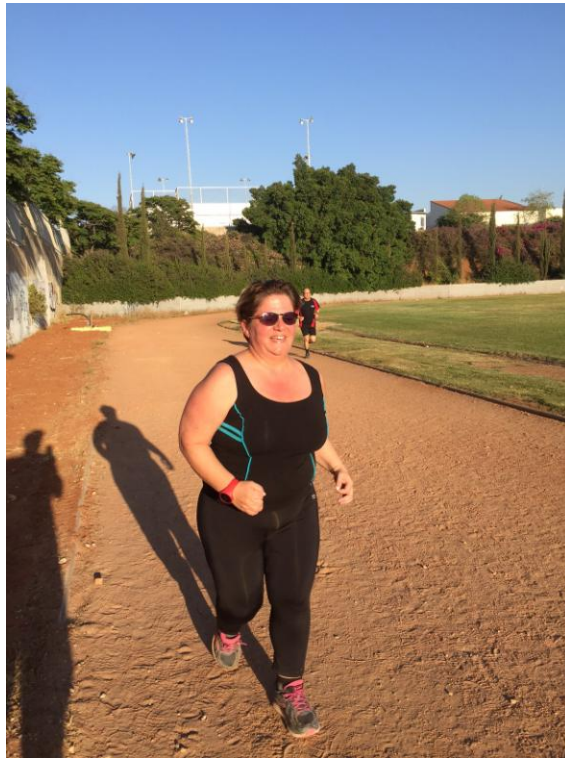
**נהדר: 3000 מטרים, מייל – 1600 מטרים, 800 מטרים וכן, סיום של "מלכת
האתלטיקה" בצורה של 100 מטרים – סחתיין עליכם, סילבר הצעיר, יפה מאוד. בין לבין,
כמובן תרגלנו תנועה עם כדור, צלחת מעופפת, חיזוקים של ידיים בטן ובכלל, כיף גדול.**



זינוק ל 100 מטר – שקט באצטדיון . . .

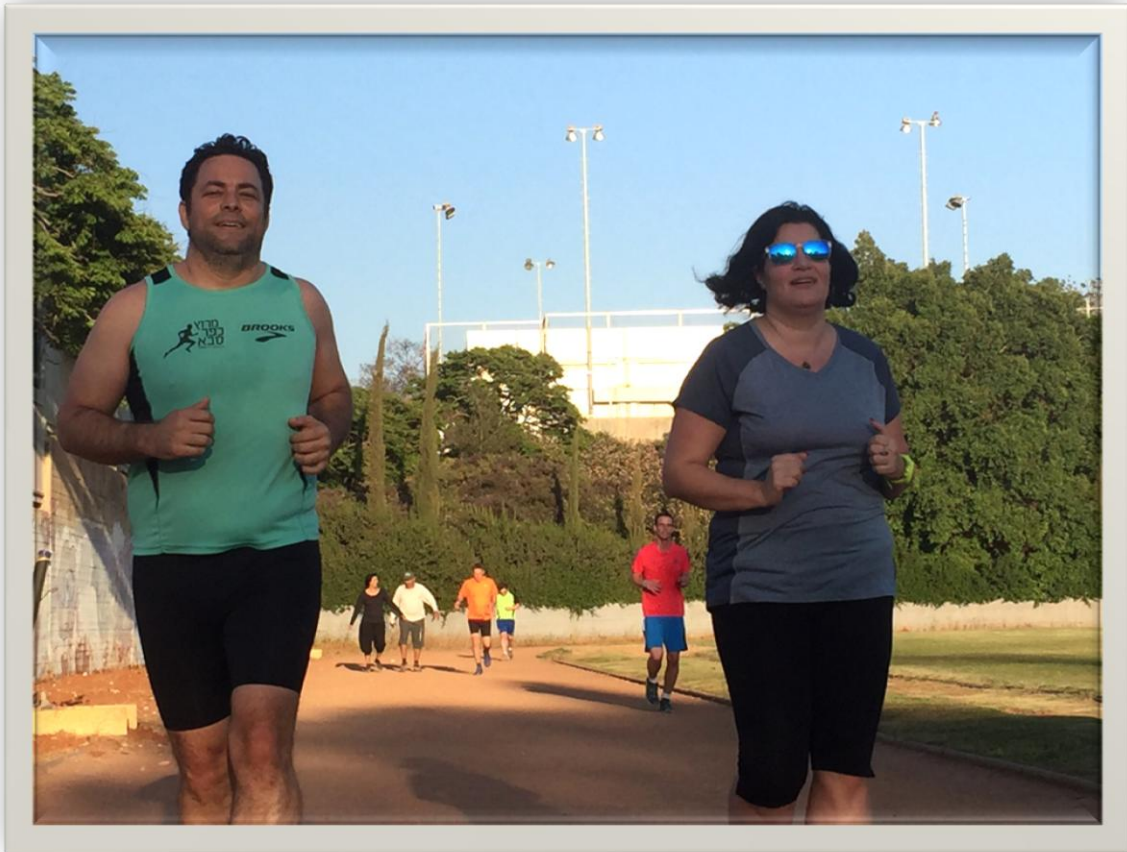


יעל בלוך - אתלטית



עופרה באה עם החיור - נעים מאוד









אתה איש נדיר דוק; תודה



25

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים



הרשקו יקר: נייד בצד אחד, צרור מפתחות במקום אחר – גדול אתה.





תנו הציצה

הקיץ בפתח, הים התחמם; אין כמו לשחות בים! בשום אופן לא לשחות בחוף ללא פיקוח מציל!

+ לקנות קרם הגנה ומוזמנים לשאול את ד"ר רייזס (בקבוצה זה זאביק) על המלצות. ממה שאני למדתי ממנו, לכסות את הגוף – לייקרה לבנה הכי טוב וכן, במיוחד ילדים.

<http://tinyurl.com/kcsgvjy>

מוסיקה - קליפ

מיוחד, נוגה, אינטליגנטי ומרגש – דיבר אל"י השבוע:

<https://www.youtube.com/watch?v=C6s2rW-GMT0>

זהו, מיציתי להיום (יום ארוך למדי): האימונים הבאים עלינו ולטובה

יום רביעי – מחר: 05:30 פארק הרצלייה – אינטרוולים! חובה!

יום שישי – 06:30 אצטדיון עם תמי – חצי ריצה, חצי "תחזוקה שוטפת" גוף ונפש.

יום שני – 05:30 ויצמן פינת ירושלים – קל יחסית (כולם מוזמנים + יש מצב ונאריך את האימון עד 07:00 לערך).

יום שלישי – אין אימון – חג עצמאות שמח לכולנו!

יום רביעי – 05:30 מחניית האצטדיון / שינויי קצב

פעילות פרטיות החברתיות שלנו, 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:

