יום שלישי 18 לאפריל 2017

ערב נהדר לכולנו

ניוז (כמעט דו שבועי)

יצאנו – יום רביעי : כביש – שטח: הוד השרון, מעל כביש 4 לכיוון השטח של גבעת חן .
יש כאן סרטון נחמד של האימון (הכנה נהדרת ל"הר לעמק) עם שני פקידי האוצר . . .
צודקים, בלהט הריצה אמרתי "שתי" וזה לא תקין.

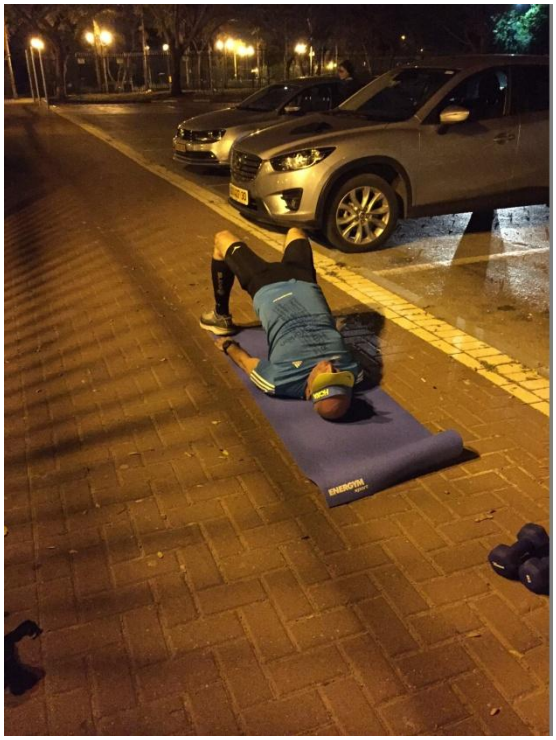
https://www.facebook.com/asaflev17/posts/1316964268390784?notif_t=like&notif_id=1491364909276290

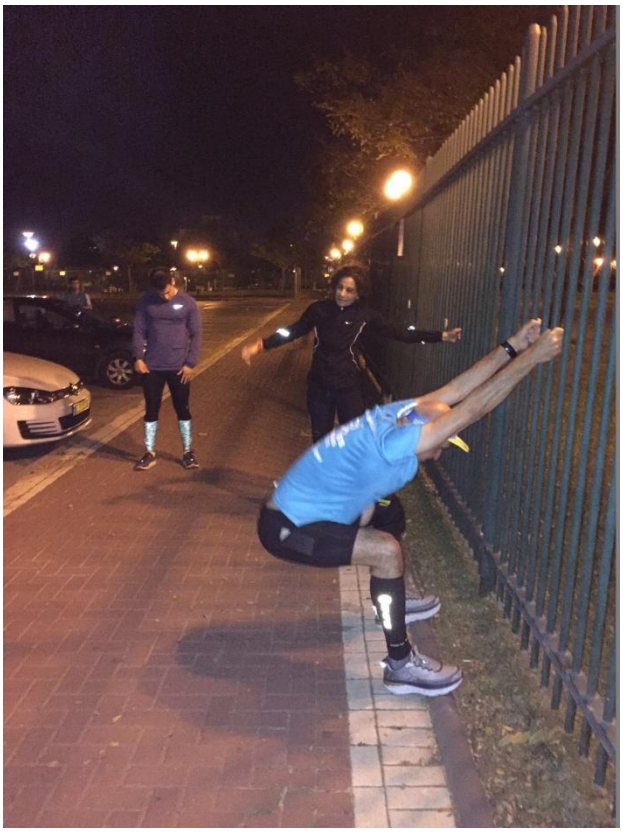
טיפה תמונות:

אוהב את ה"טשטוש" של התמונה זו – היא מלאת הבעה למרות ואולי בגלל זה

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני
www.asaflev.co.il
052 – 8993137
ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

חיימון ושאר הלוחמים, אני מאוד מעריך את הרצינות שלכם בהגעה לפניי תחילת האימון – הריצה – לחיזוק, חימום ותחזוק השריר והנפש.



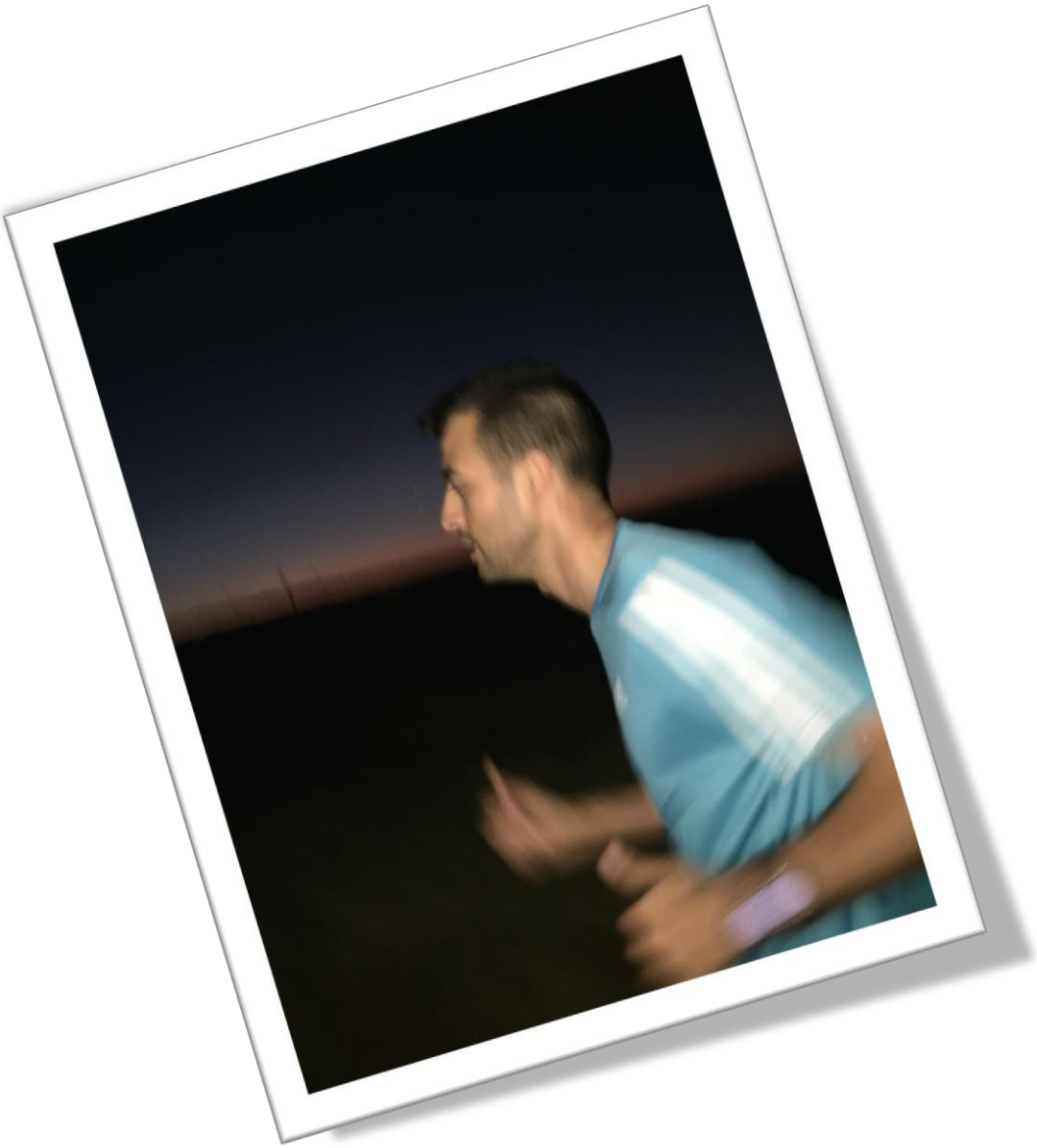


אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

יום שישי – אימון הרמת כוסית – חג שמח !

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

תמוש בבגדי "אזרחות" וכמה שזה חשוב להיות חלק מהתלכיד הנפלא שלנו !

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

יציאה בשני טורים לשתי הקפות מהירות עם קצת משקולות בידיים וכן, יש כאלו שיותר קל להם לרוץ עם משקולות בידיים . . .

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

חיוכים, כוח ובטן זה תמיד נהדר

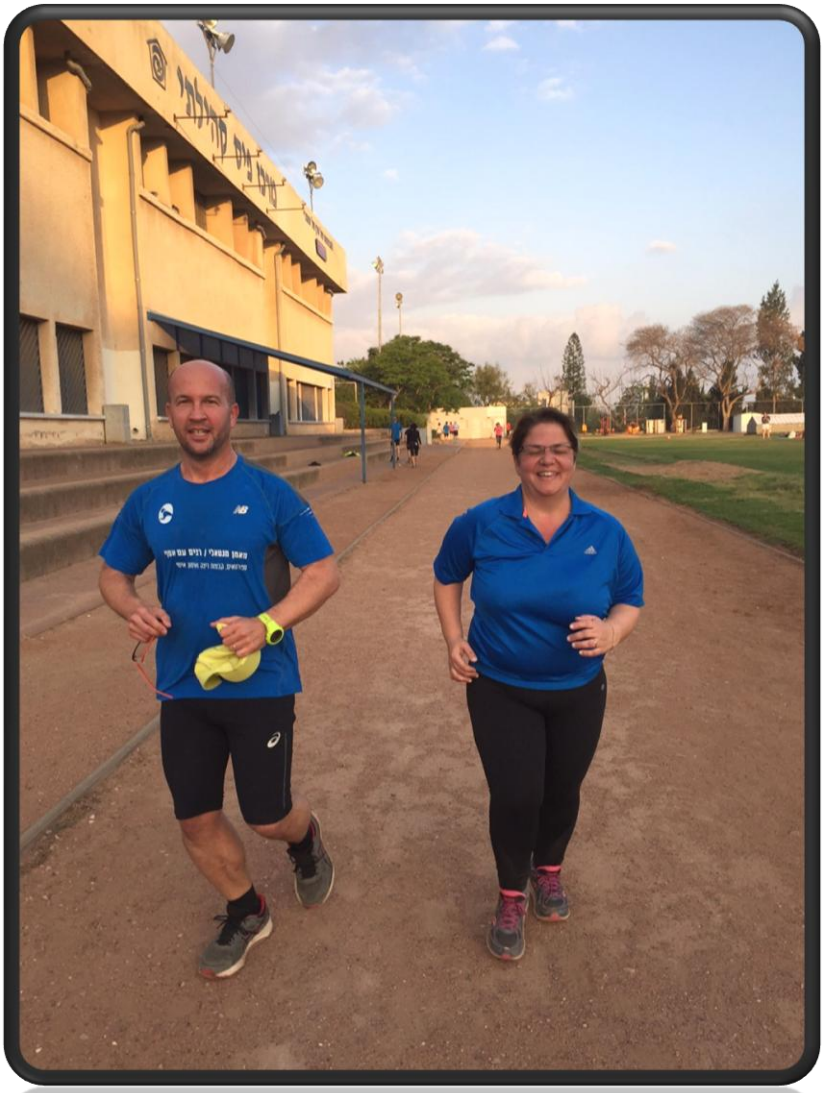
אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

מקסימים; זוכרים את ערכיי הקבוצה . . . פרגון הדדי, הערכה, כבוד לאדם ולטבע, חיוך וכן ב 2 מילים – אנרגיה טובה !



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

לימונצ'רו פצצה דוק

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

כמה מילים לחג, עוד טיפה חיוכים, יין וקדימה – חופשה נעימה

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

יצא יפה השי לחג נכון . . . חג שמח !

חיבוק לחבריי הקבוצה שמבלים במקומות אחרים; גיא ואודי וכל מי שרוצה להיות חלק מאתנו; באהבה.

יום שני – 17 לאפריל / חוזרים לפעילות

איזה כיף לחזור, בחיי שאפילו מרגש ; 3 ק"מ 7 דקות לק"מ (הסתגלות וחוויות של כ"א מהימים האחרונים), 3 ק"מ 6 דקות לק"מ, 3 ק"מ 5 דקות לק"מ ומהיר מזה (ברור שקטע זה היה בעליית ויצמן) ולסיום, קפה מדהים של ברק הנסיך והמשך שיחות על החיים. תענוג. אחלה בוקר – המראה עוד דקה אחריי חיוכים וחיבוקים:

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

עוד טיפה לפניי שחוזרים לחיי היום יום: קצת על פוליטיקה, מסעדנות, ספורט, הופעות וכל מה שנעים להתרפק ולחוות אותו

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

תנוח איל, אני יודע כמה הוא לחץ בק"מ האחרון (03:45)

אנרגיה טובה מאוד

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

יום שלישי ערב – תמי –

חיזוקים, "דרכו של לוחם", דרך חיים ודרך ההקשבה, הכיף וההרמוניה וכן, "לוחם" הוא זה אשר מקשיב לגופו, נפשו ומטפח יכולות פנימיות – ליבה ומקשיב לקשרים, להרמוניה בדבר הגאוני הזה, גוף האדם. לא לרוץ עם אוזניות זה בדיוק שם כן, אחלה.

קצת תמונות מהאימון הנהדר של תמי; יהיה אימון נוסף כזה ביום שישי 28 לחודש – חובה לבוא !

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

חיבוקים ומתחילים

תביאו ילדים, הם משתלבים היטב (הרבה יותר טוב מאתנו, המבוגרים)

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

הלאה, רצים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

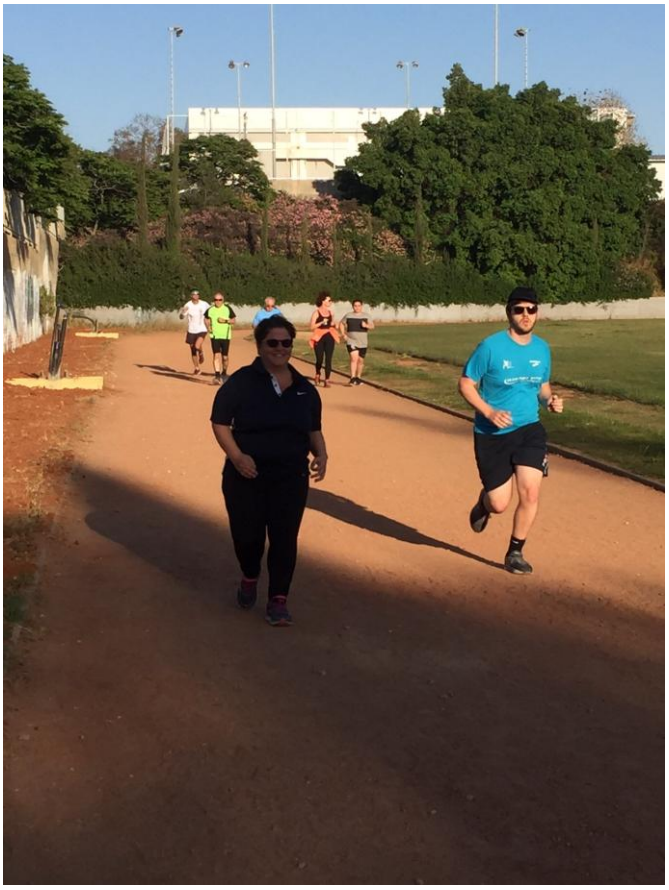
ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים



"על הדרך" אני מקבל פרשנויות על סיפורי התנ"ך ומאמת עובדות על הנלמד בבתי הספר; ממש מעניין סיפור דוד, בת – שבע ואוריה החתי; תודה יואב.

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

קדימה, חיזוקים, שימו לב ל"שחייה על הדשא" - משובח

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

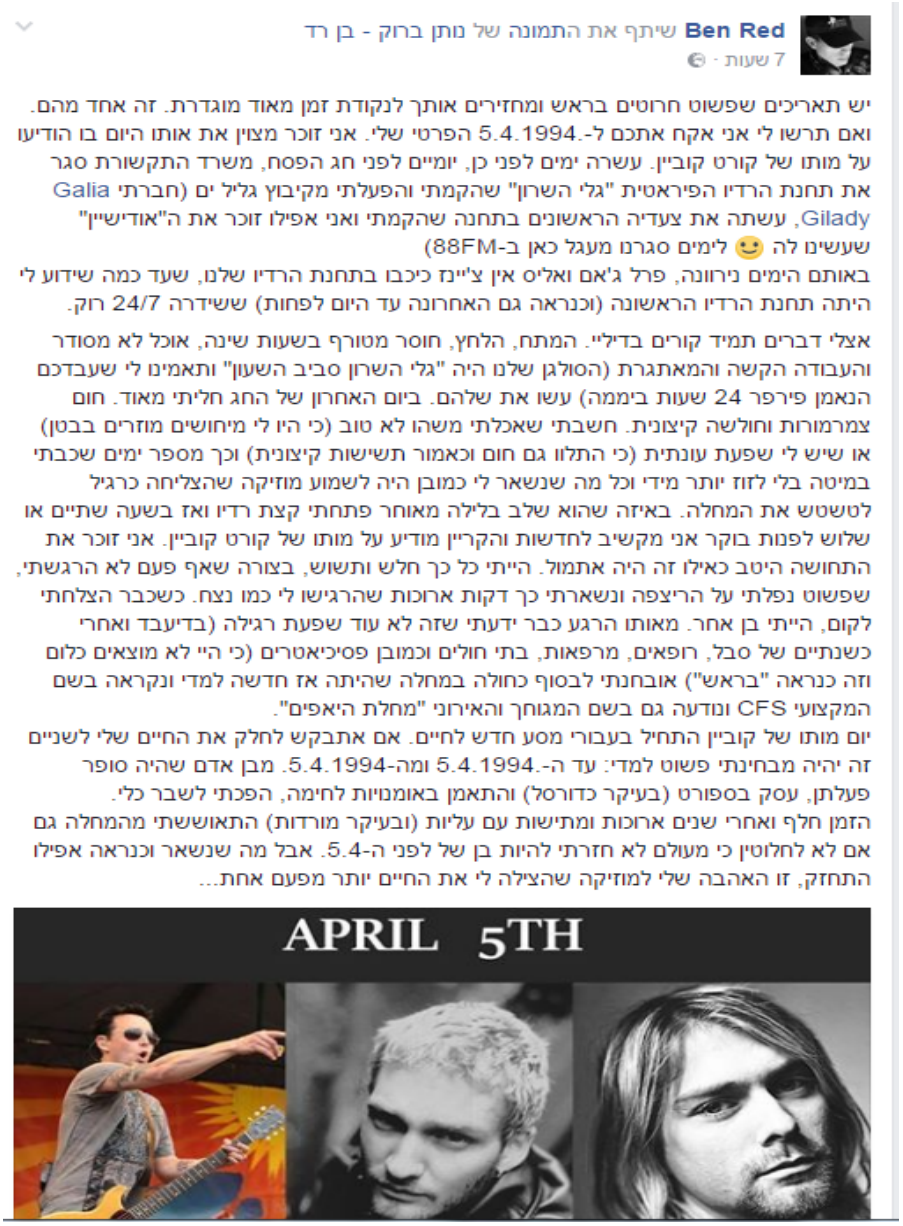
ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

מוסיקה - קליפ

מתחיל להכין את הניוז השבועי בשנייה שבה הוצאתי את הניוז הקודם אליכם. מסתכל ביומן, היום זה ה 5 באפריל; יום הגראנג', יום מותם של האהובים עליי; סולן נירוונה (משם תצא הבשורה של הפו פייטרס), סולן אליס הכלואה בשרשרות וגם סקוט ווילנד שזכה להגיע לגיל המופלג של 48 לאומן מסוגו (סטון טמפל פיילוט).

מתחיל ללקט חומר מהרשת ואז אני נופל על הפוסט הבא של שדר רדיו וידיד נפלא שפשוט החלטתי להביא את הדברים כ הוויתם, לצטט אותו. אז תיהנו, תרקדו, תצעקו, העיקר שזה יעשה לכם טוב.

בן רד בבקשה, FM 88



Ben Red שיתף את התמונה של נתן ברוק - בן רד
7 שעות ·

יש תאריכים שפשוט חרוטים בראש ומחזירים אותך לנקודת זמן מאוד מוגדרת. זה אחד מהם. ואם תרשו לי אני אקח אתכם ל-5.4.1994. הפרטי שלי. אני זוכר מצוין את אותו היום בו הודיעו על מותו של קורט קוביין. עשרה ימים לפני כן, יומיים לפני חג הפסח, משרד התקשורת סגר את תחנת הרדיו הפיראטית "גלי השרון" שהקמתי והפעלתי מקיבוץ גליל ים (חברתי Galia Gilady, עשתה את צעדיה הראשונים בתחנה שהקמתי ואני אפילו זוכר את ה"אודישיין" שעשינו לה 😊 לימים סגרנו מעגל כאן ב-88FM)
באותם הימים נירוונה, פרל ג'אם ואליס אין צ'יינז כיכבו בתחנת הרדיו שלנו, שעד כמה שידוע לי היתה תחנת הרדיו הראשונה (וכנראה גם האחרונה עד היום לפחות) ששידרה 24/7 רוק.

אצלי דברים תמיד קורים בדיליי. המתח, הלחץ, חוסר מטורף בשעות שינה, אוכל לא מסודר והעבודה הקשה והמאתגרת (הסולגן שלנו היה "גלי השרון סביב השעון" ותאמינו לי שעבדכם הנאמן פירפר 24 שעות ביממה) עשו את שלהם. ביום האחרון של החג חליתי מאוד. חום צמרמורות וחולשה קיצונית. חשבתי שאכלתי משהו לא טוב (כי היו לי מיחושים מוזרים בבטן) או שיש לי שפעת עונתית (כי התלוו גם חום וכאמור תשישות קיצונית) וכך מספר ימים שכבתי במיטה בלי לזוז יותר מידי וכל מה שנשאר לי כמובן היה לשמוע מוזיקה שהצליחה כרגיל לטשטש את המחלה. באיזה שהוא שלב בלילה מאוחר פתחתי קצת רדיו ואז בשעה שתיים או שלוש לפנות בוקר אני מקשיב לחדשות והקריין מודיע על מותו של קורט קוביין. אני זוכר את התחושה היטב כאילו זה היה אתמול. הייתי כל כך חלש ותשוש, בצורה שאף פעם לא הרגשתי, שפשוט נפלתי על הריצפה ונשארתי כך דקות ארוכות שהרגישו לי כמו נצח. כשכבר הצלחתי לקום, הייתי בן אחר. מאותו הרגע כבר ידעתי שזה לא עוד שפעת רגילה (בדיעבד ואחרי כשנתיים של סבל, רופאים, מרפאות, בתי חולים וכמובן פסיכיאטרים (כי היי לא מוצאים כלום וזה כנראה "בראש") אובחנתי לבסוף כחולה במחלה שהיתה אז חדשה למדי ונקראה בשם המקצועי CFS ונודעה גם בשם המגוחך והאירוני "מחלת היאפים".
יום מותו של קוביין התחיל בעבורי מסע חדש לחיים. אם אתבקש לחלק את החיים שלי לשניים זה יהיה מבחינתי פשוט למדי: עד ה-5.4.1994. ומה-5.4.1994. מבן אדם שהיה סופר פעלתן, עסק בספורט (בעיקר כדורסל) והתאמן באומנויות לחימה, הפכתי לשבר כלי.
הזמן חלף ואחרי שנים ארוכות ומתישות עם עליות (ובעיקר מורדות) התאוששתי מהמחלה גם אם לא לחלוטין כי מעולם לא חזרתי להיות בן של לפני ה-5.4. אבל מה שנשאר וכנראה אפילו התחזק, זו האהבה שלי למוזיקה שהצילה לי את החיים יותר מפעם אחת...

הקליפ / קטע קצר מתוך מופע שאני בחרתי: סטון טמפל פיילוט בעוד מופע של גאונות במסגרת מופעיי האנפלאגד של ערוץ המוסיקה MTV

https://www.youtube.com/watch?v=g_Gjwaz5FJI&t=525s

זהו, דיברתי מספיק: האימונים הבאים עלינו ולטובה

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני
www.asaflev.co.il
052 – 8993137
ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

יום רביעי – מחר: 05:30 מחניית האצטדיון – אימון קל יחסית !

יום שישי – 06:15 יוצאים מקאונטרי קלאב כ"ס לאורך ציר המוביל עם שינויי קצב

יום שני – 05:15 קאונטרי קלאב כפר סבא ! שימו לב לשעה – אימון ארוך יותר – להביא ג'לים ותיקי מים ! אימון חשוב ביותר. להביא פנסים (אימון יחדד אתכם לקראת "הר לעמק") !

יום שלישי – 17:50 אצטדיון – הכי כיף ! חיזוקים, כוח, כוח מתפרץ, כדורים, ילדים וכן, הפיכת דיסק של אמצא שבוע . זה כבר ימי חול ?

יום רביעי – 05:30 אינטרוולים – פארק הרצלייה ! אימון חובה למי שרוצה להתקדם עוד. שימו לב לחשיבות של המאמץ לב – ריאה גם כאשר אתם בטיול עם המשפחה; חשוב ביותר לתרגל זאת, לשמר ולטפח. נא להביא שעוני דופק וג'ל.

יום שישי 28 לחודש כן - תמי אצטדיון 06:30 ! ריצה: 2 * 2000 מטר (סט שני מהיר מאוד) + החיזוקים הכה חשובים של תמי + הדגשי פילאטיס ! גם כן, לא להחמיץ !

קצת פעילות ברשתות החברתיות שלנו, כאן:

אינסטגרם: https://www.instagram.com/asaflev17/

יוטיוב: http://tinyurl.com/njdanr7

פייסבוק: https://www.facebook.com/asaf17ran/

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני
www.asaflev.co.il
052 – 8993137
ספורט (מכל סוג) כדרך חיים