

שלום חברים, ספורטאים

כן, אז חג שבועות שמח לכולנו.

מחר אין אימון וביום רביעי אימון ארוך אז כמה עדכונים וניוז שבועי:

ביום רביעי תהיה חלוקה ל 2 קבוצות עיקריות למען נוכל לעשות פריסת יום הולדת לאיל . . .אגב, יום למחרת זה יום הולדת של נטע – לא חוגגים לפניי . . .

הקבוצה שאתי תתחיל את האימון בשעה 05:30

הקבוצה שעם תמי תתחיל את האימון בשעה 06:15

נקודת המפגש תהייה 350 מטר צפונית לתחנת הדלק (ממשיכים בכביש הפנימי עד שיש ירידה ימינה לחניית שטח – שם להחנות). תנועת הריצה לא משתנה ושוב, הרעיון לקבוצה שעם תמי: רצים 5 ק"מ ועד 7 בקצב מתון וחוזרים בקצב מהיר עד 2 ק"מ לפני הרכבים, נניח מק"מ 5 ועד 8 ריצה קצבית ואז קצב שחרור בטרם הפריסה.

הפריסה אם כן תתחיל בשעה 07:45 לזמן זה תכוונו עצמיכם. (לקבוצה א' זה ייתן זמן אימון נטו של שעתיים לערך; לקבוצה ב' שעה וחצי לערך).

לבסוף, השתדלו לבוא בכמה שפחות רכבים – זיהום אוויר סביבתי, נעים יותר ופחות אנשים מתבלבלים בדרך . . .

עוד – ב 8 לספטמבר ייערך מרוץ לילה מיוחד מאוד (אישית לא אטול בו חלק שכן, יוצא יום לפניי איש הברזל שלי בהולנד): ערד – מצדה והוא בעל שני מקצים:

חצי מרתון ו 11 ק"מ, קוד ההטבה לספורטאי הקבוצה הוא: **AM2017GR**

ייזום האירוע (כמובן "מרתון ישראל" – עופר פדן) וההרשמה אליו ממש כאן:

<http://www.aradmasadarun.co.il>

מבקש להודות באופן אישי לעופר על הזמנת VIP לאחד מספורטאי הקבוצה שאותה
בחרתי לתת לספורטאי שעשה ועושה דרך נהדרת: חיים הרשקו – תהנה. במידה
וחיים לא ייצא לאירוע, ההזמנה עוברת לעידו! בהצלחה רבה!

כן, איננו צ'יט זה נהדר! כק נראות בנות פיוס של תחרות
טריאתלון ~





אימונים, התחלנו

יום רביעי –

קצת יותר מ 12 ק"מ עוברים עלינו בנעימים; מתרגלים קצת קצבים משתנים (האורחת תהילה קצת סחפה אותנו .), חיזוקים על טבעות זה חשוב וכיפי וכן, מתרגלים ריצה מהירה בירידה ממושכת (דוד ואיל עמי על 3:50) וכמובן, כיף גם לראות את רונית מקבוצת הערב בבוקר **ועם תמונה זו נפתח את הנייז, בבקשה:**



בהמשך למה שספרתי לכם בבוקר על ההרצאה שקראתי במגזין "חיים אחרים" (תעשו מנוי זה 38 ₪ לערך של איכות חיים) על הארכת משך "הצעירות" בחיים כמו גם הימנעות ממחלות דרך פיזור מולקולות חיוביות בגוף ובנפש . . . אז הנה דוגמא:

4

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

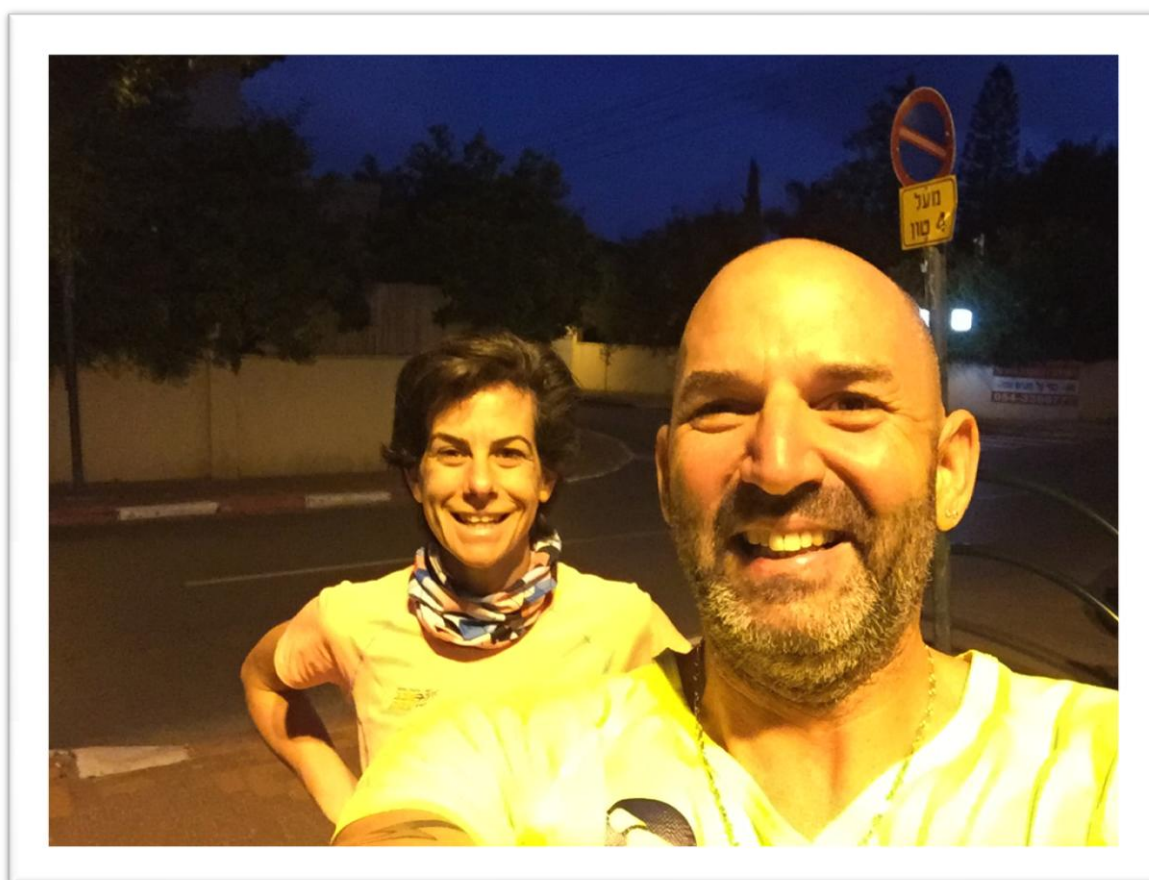
www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

אורית פופלינגר שמבינה היטב את ההרצאה; כן, זה ב 05:15 בבוקר לכל מי ששמע
לפחות פעם בחיים את המשפט הבא: "אני עד 10 לא מצליחה לחייך. . . אני טיפוס של
לילה. . .". אז כן, זה לא קשור אלינו. . . אגב, בדיוק אלו לא קוראים ניוזים כדוגמת אלו
אז זה לא רלבנטי אה. . .

אנרגיה טובה – בוקר טוב



וכדוגמא כפארפרזה: אודי יקיר, אמרת לא לצלם אותך שאתה נראה כך בבוקר והנה,
תראה איזו תמונה מהממת:





איזה כיף על הטבעות אה . . .

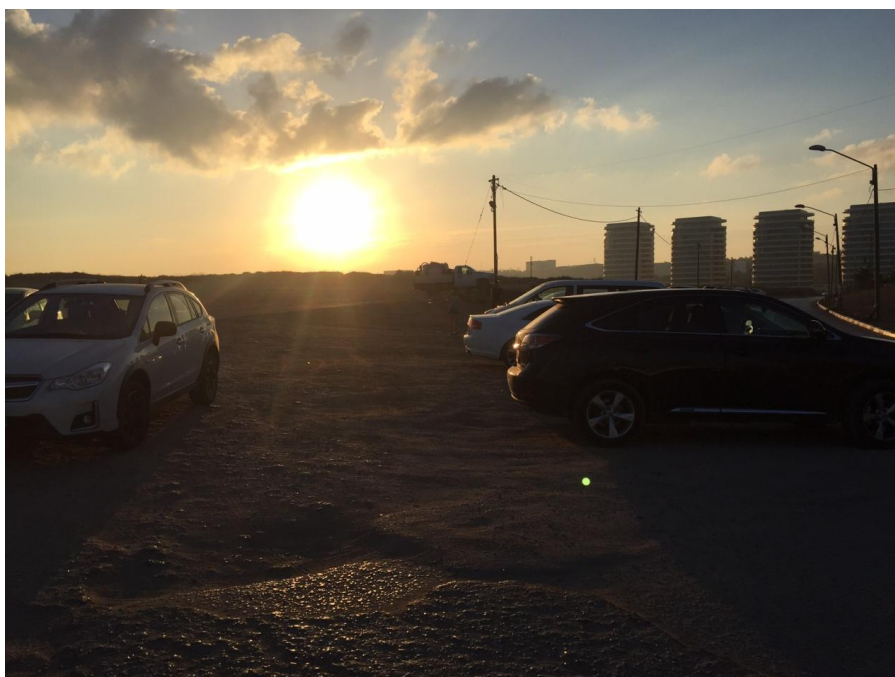


וואו פופ – כבוד ! מצטרף לעליות המתח בשישי !





יום שישי – חוף הצוק – תמיד תענוג!















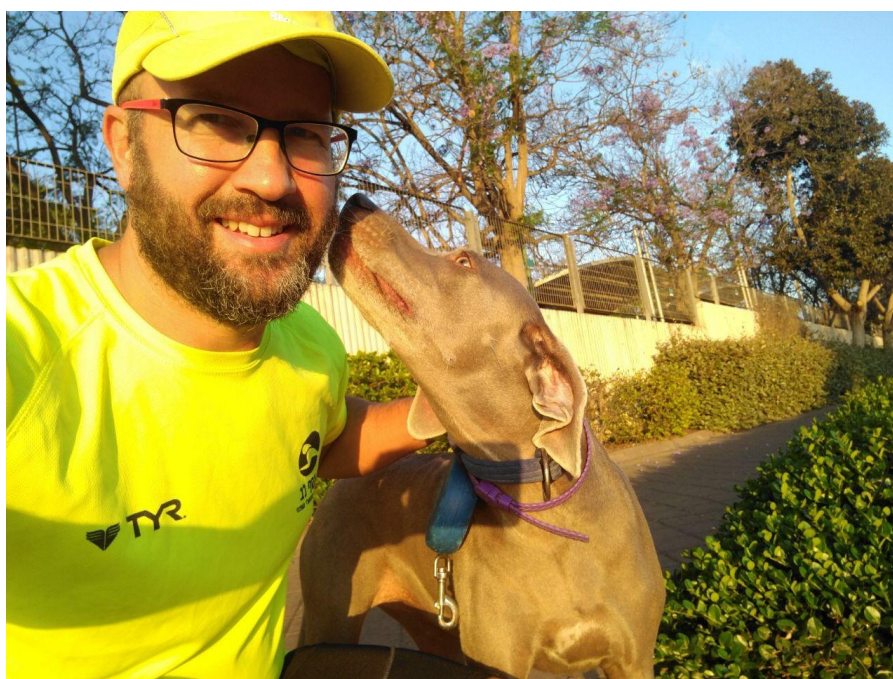


הוא הגיע אל"י כזה חזק; מודה שלא אני עשיתי אותו כזה חזק – מדהים "צוק"





ובערך בזמן הזה, אורי (שלפוחית ברגל . . .) באימון מקומי (בשני הוא כבר יגיע)

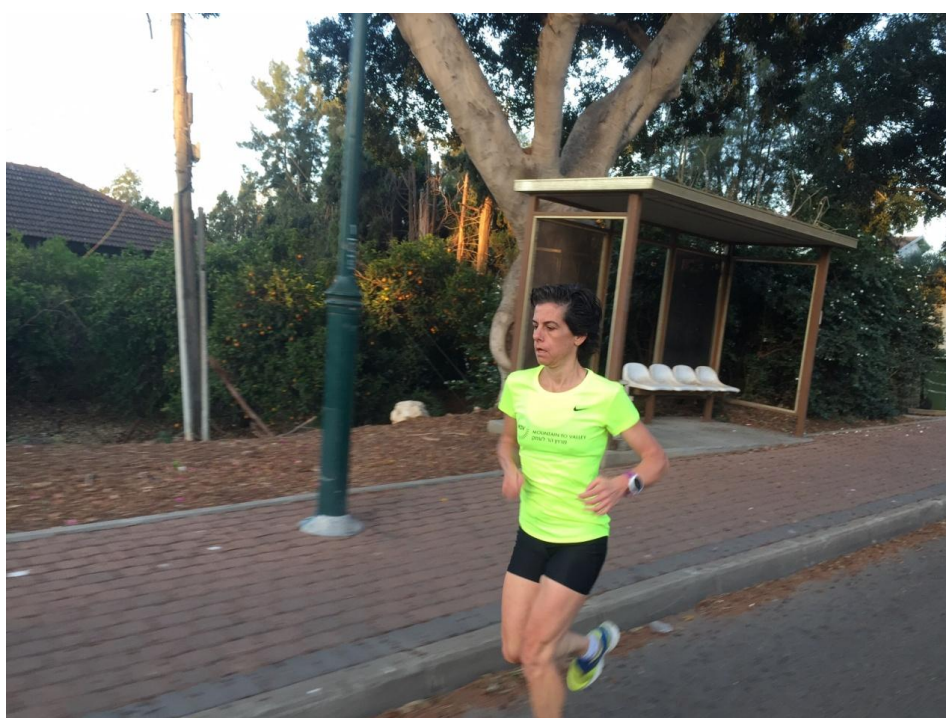


יום שני – וואו! בני – ציון! אתם עושים אימון לא שגרתי, מורכב מאוד מההיבט הטכני של התנועה וכאמור, **לא פחות חשוב מזה מההיבט המנטאלי של הריצה הכה מהירה בירידה –** פעם לזמן של 1 ק"מ ובפעם השנייה לכמעט 2 ק"מ.

בהחלט לא מובן מאליו וכן, כל אחד מכם שיידרש לרוץ מהר בפעם הבאה, אנא שיזכור את האימון הזה, **כמה מהר רצתם, כמה זמן שמרתם על ריכוז, מיקוד ועומס וכן, בכזו מהירות. נהדר.**

אה כן, המנוחה הייתה בעלייה – הנה הוא הגיע . . .









03:20 דק' לק"מ זה יפה

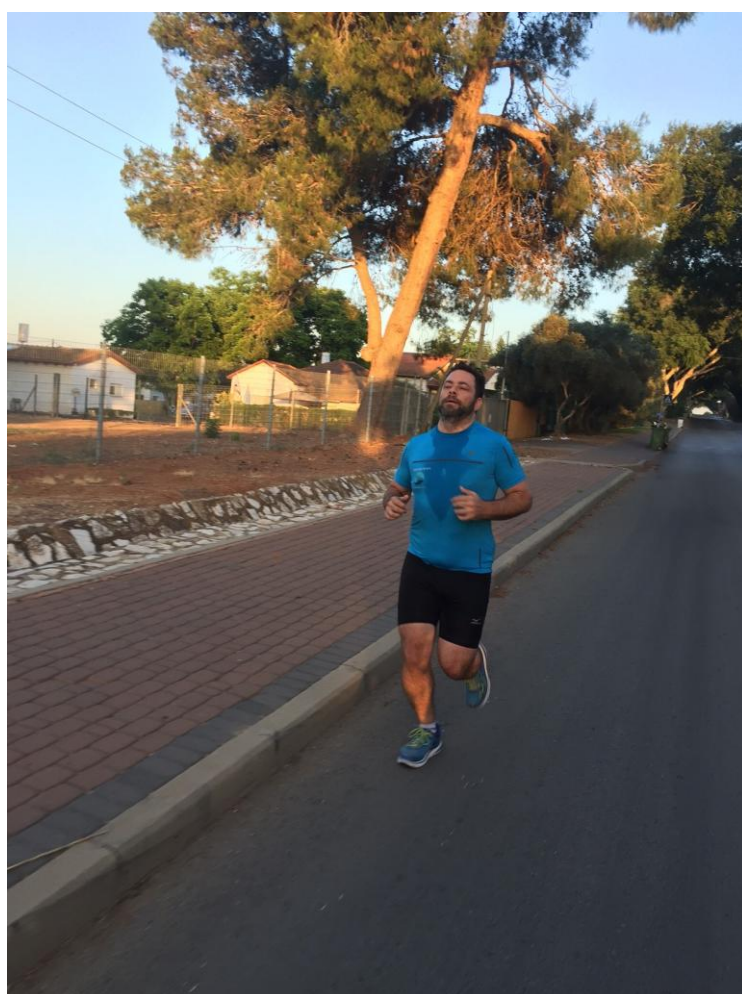


וכן, גם זה יפה; נהדר בנות. מי הצלם ?





כל הכבוד אלון – נראה נהדר !



נטע, זה הקטע שרוכבי האופניים אמרו: "אלה חבר'ה לפניי צבא. חחח גדול.



אחלה בוקר



יום שלישי – אין אימון ! לנוח ולבלות ! חג שמח !

ולקראת סיום: שיר – קליפ

הקסם בשירים מושלמים הוא שבכל פעם שאת / ה שומעים אותם את / ה מגלה משהו חדש בהם ויותר מזה, משהו חדש בך; מיתר שעבר ניקוי, שימון, כיוון מחדש וכרגע הוא מושחז יותר, רגיש יותר ובה בעת חזק יותר, מדויק !

אז קחו את הבחורה המקסימה הזו באחד השירים המושלמים שנכתבו כאן וכן, הבת של יענקלה רוטבליט – כנראה שאי אפשר לברוח מהייעוד שלך.

בבקשה, עלמה זוהר: "שיר אהבה אינדיאני" ומתוך השיר אני מצטט: **"דיד איי וויק יו אפ אר יו סליפינג אלונג ? איז דט אוויס אוף מן איי היר און דה פון" ? יו נו דט איי לאב יו.. "**

תיהנו: ווליום מתון וכמובן, אוזניים קשובות, קריוות זה נקרא, יין אדום בהמלצת הדוקטור, נייד סגור ותנו לעצמיכם מה שבא לכם . . .

https://www.youtube.com/watch?v=Pe2FhxTYKt4&index=23&list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB

סיימתי, תודה על ההקשבה – אימוני שבוע הבא, בבקשה:

יום שלישי (מחר) – אין אימון ! חג שמח ! תאכלו פסטה ולא בלינצ'ס !

יום רביעי – נחל אלכסנדר: שני דינוקים:

1. 05:30 – עמי – עד 20 ק"מ

2. 06:15 – עם תמי – עד 14 ק"מ

• פריסה מתחילה בשעה 07:45

הפירוט המלא כאן:

אימון חג שמח ! נצא כ 350 מטר צפונית לתחנת

הדלק דור אלון בקיבוץ משמר השרון לאימון ארוך !

ברק "הנסיך" אבא צעיר ליונתן פנה אליי באחד הימים ושאל "מתי יהיה שוב אימון בנחל אלכסנדר . . . " שכן, בערך אז התחיל לרוץ עמנו והנה, יש הזדמנות פז לכך:

אז, כאמור, ניפגש בתחנת הדלק דור אלון, בואך קיבוץ משמר השרון ושם נצא לאימון ארוך בכיוון כללי, מערב – ים.

הדגש של האימון יהיה "דרך חזרה רצים מהר יותר מהדרך לשם" ! על

כל אחד לכלכל כוחותיו, להביא תיקי מים, ג'לים וניידים למי שחושש (אבל אין ממה כן !); המסלול הוא אחד המסלולים היפים בארץ וזמן הנסיעה מכ"ס לנקודת המפגש בשעות הבוקר עומד על 35 דקות.

יום שישי – 06:15 בפארק כ"ס עם תמי ; יהיה אימון

חיזוקים קל יותר מהרגיל . . בבקשה אל תחמיצו – אני

צריך אתכם בריאים וחזקים !

יום שני – 05:30 מחניית האצטדיון – קל למדי . . בנוהל הרגיל

יום שלישי – 17:50 בנוהל הרגיל – אצטדיון ! כיף של אמצע השבוע

עם כדורים, ילדים והמון שמחה.

תנו הצצה – אימון נחל אלכסנדר לפניי מלא זמן . . . הריצה

הראשונה שלי לאחר החזרה מהפציעה המוזהה היא . . . כן

כשנפלתי מהמיטה לתוך כוס היין. חחחח איזה כיף שהיום

יכול לצחוק על זה:

<http://tinyurl.com/p4rc9n8>

Social network - asaf runners

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

Instagram

<http://tinyurl.com/njdanr7>

You Tube

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

Facebook

