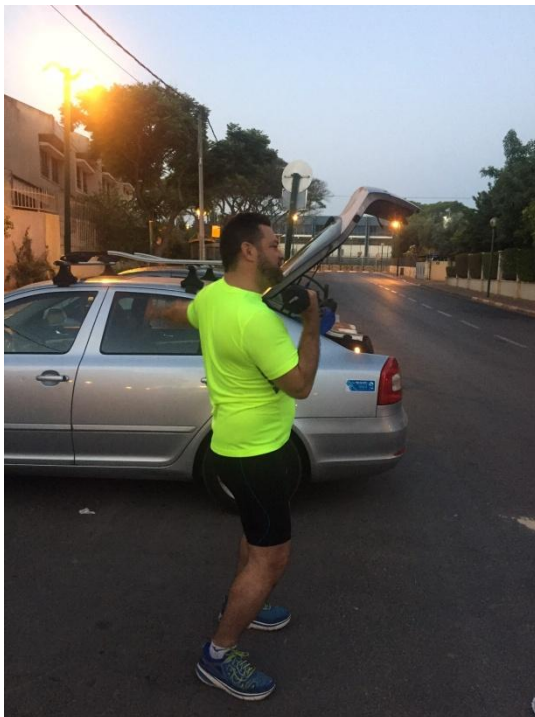


ערב מושלם לספורטאים

אימונים, התחלנו

יום רביעי – הקבוצה ביום מנוחה בטרם "הר לעמק"; אלון ואנוכי יוצאים לאימון נפלא, מהחנייה – קצת משקולות וחימום סטטי, גן חיים, פארק כ"ס הירוקה, טבעות עם כוח וליבה, כמה תמונות (הגעה לאברסט . . . 1. דגל 2. תמונה 3. מתחילים לנוע בחזרה) כוח וחזרה שליוה לחנייה עם תרגולי בטן ויציאה ליום נהדר. בוקר טוב.





2

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



3

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

שמים דגל וממשיכים במסע . . .





בטן לקינוח - הכי כיף



יום חמישי – אימונים אישיים, קניות, סידורים לסופ"ש ואז טלפונים, חיוכים, סרטונים ומה אגיד לכם . . . אם יש לי חלק בכל האושר הזה, אז הרי שאת לחמי הרווחתי ביושר. **הקבוצה המופלאה ב"הר לעמק" – נראים מעולה !** חיימון, עזוב כבר את הנייד, סמוך על איל חחח



6

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום שישי – החיזוקים הבלתי מתפשרים והמדויקים ביותר של תמי! תענוג! ספורטאים

יקרים, אל תוותרו על החיזוקים האלה; זה מונע פציעות, מחזק, מדייק וכן, תמי אלופה!

<http://tinyurl.com/hkd94s2>

עוד על פילאטיס וחשיבותה, כאן:



חזק אתה אייזיק



החיבור הזה של גוף ונפש, חשוב שתהייה לו הכוונה מדויקת, מיקוד, ריכוז וכמובן אמון

במדריך, מנחה, מנטור





גם כשאאמן בעוד 10 או 20 שנה אזכור את המזרון – מגבת עימם באת . . . (בגודל של מפית ממוצעת) – ענק אתה! ענק! רק תגיע בזמן שנספיק ליהנות מההומור שלך קצת יותר



שמעתי פעם בהרצאה מעניינת שזוגות ברבות השנים הופכים דומים אחד לשני . . . יש מצב. נראים נהדר אייזיק והגברת.



אורחת שלי הבוקר - ענת



תמוש, אימון פצצה ! תודה !



כן, הגיעו המדים החדשים; נראים נהדר נכון . . .

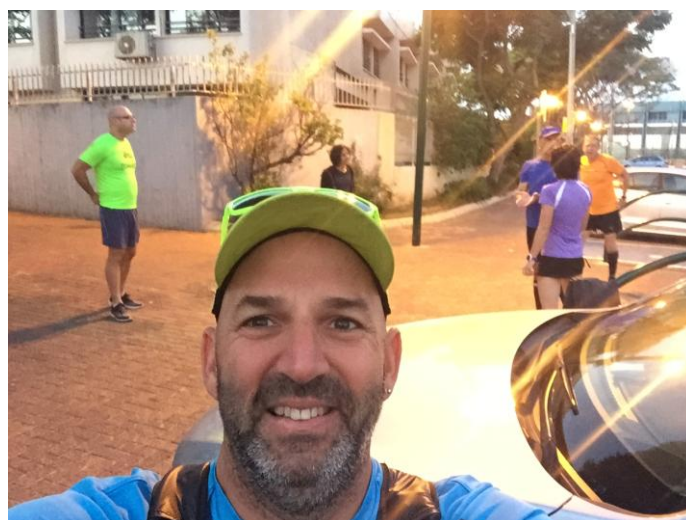


ובערך בזמן הזה, בערך בצד השני של העולם, שולח ספורטאי הקבוצה - גיא רגב - מדים
בטרם זינוק לתחרות (10 ק"מ בפרו – לימה), תענוג, דרך חיים:



יום שני – כמעט כרגיל, נראיתם נהדר, אז כן, ניתן היה "מעט ללחוץ" עליכם בהיבטים של קצב ותנועה; מחדד שוב – שמרו על עצמיכם ועל השיא בו רובכם נמצאים. "לרדד ולשטח את השיא למען נוכל להחזיק בו כמה שיותר" – זה המפתח. אחלה בוקר, 8 ק"מ עם 2 ועד 3 הגברות בעלייה ובירידה שליד בית חולים מאיר (פופ זה ירידה חחחח):

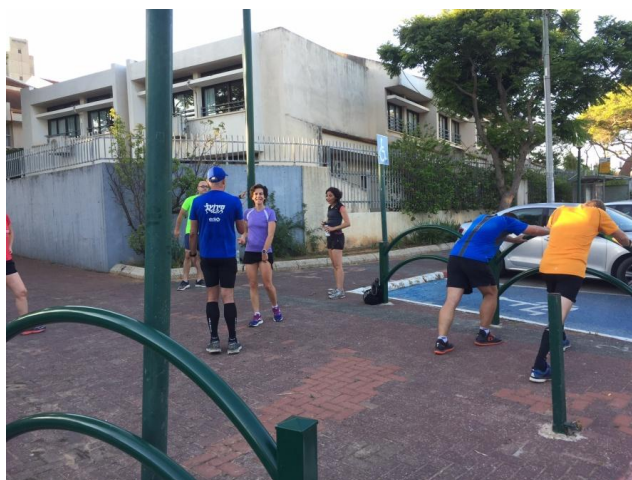
כייף לראותכם לאחר "הר לעמק" הנהדר שלכם – חברתית וספורטיבית כמובן.













יום שלישי – קבוצת הערב מבלה זמן איכות עם המאמנת הנהדרת, מאי; הורים יקרים, תביאו ילדים, זה דור ההמשך, הילדים מתמוגגים מהנאה, לומדים טכניקה, קואורדינאציה, התמצאות במרחב ועוד המון דברים (שנכון להיום . .) שאפליקציות עדיין לא נותנות.





התמונות בימי שלישי טובות יותר אה . . יש יותר אור וכמובן מזל טוב לאיתי ברק לרגל

יום הולדתו



21

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים





הילדה הפרטית שלי, מיה





יש באימון סקט בורד (גלגשת), TRX, משקולות, חבל קפיצה, סולם קואורדינאציה ועוד.



אורית – אנא, שם לתמונה . . . חייבים



ולקראת סיום: שיר – קליפ

אז כאמור, ימים לא קלים עוברים על אנשים שאוהבים את המוסיקה של סיאטל – גראנג' והיעלמות האומנים המשפיעים והבולטים ששם; קוביין – נירוונה, סקאלי – אליס אין צ'יינז ועכשיו קורנל ובכל זאת . . .

בכל זאת ולמרות זאת, חייבים להיות מאושרים ולהודות על מה שכן יש לנו; אז קבלו את האליל שלי בעשור האחרון ומהאומנים המשפיעים בעולם, דייב גרוהול וכן, יליד הבירה וושינגטון אולם מזוהה כמובן עם סצינת סיאטל שכן היה המתופף של נירוונה.

כאן, בקטע שברצועת המוסיקה שלי המון זמן במקום הראשון וכן, שימו לב לחברו לקבוצה, טיילור, איך שהוא מתופף – מהטובים ומהמרגשים שאי פעם נראו. תבלו, כמובן, לנפח ווליום:

https://www.youtube.com/watch?v=KHcuCb9xN4A&list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB

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

יום רביעי (מחר) – 05:15 – 06:30 מחניית האצטדיון – אימון ארוך.

שימו לב.

**יום שישי – 06:15 ים ! חוף הצוק – נפגשים בחנייה למעלה.
אנשי הערב אתם עושים מאמץ להגיע לכיף הזה ! גם אלו
שלא מרגישים טוב (במיוחד אתם) להגיע – זו מנה של
בריאות.**

**יום שני – 05:30 תחנת הדלק בני ציון – עליות ותרגול דבר חשוב
ביותר בתפקוד הספורטאי והבנייתו: מהירות בירידה !**

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

יום רביעי – 06:15 – 08:30 אימון חג שמח ! נצא

מתחנת 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. תהייה חלוקה ל 4
קבוצות כאשר 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 !

תנו הצצה – אימון נחל אלכסנדר לפניי מלא זמן . . . הריצה הראשונה
שלי לאחר החזרה מהפציעה המזדה 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

