

## **ערב מקסים לכולנו**

ימים יפים, ימים מבורכים, מלא התחדשות, ים של אנרגיה טובה; טמפ' המים התחממה וממש כיף בים – נצלו זאת וכן, שתו הרבה מים! זה הכי חשוב לעור הפנים! אגב, כן, אביטל, קפה זה ההיפך ממים – הוא מייבש ומשתן ושוב, שתו הרבה מים!

עשיתם אימונים נהדרים השבוע, כולל 14 ק"מ בתחילת שבוע שעבר, תמתחו את עצמיכם מדי פעם, בהקשבה לעצמיכם ולמחנה שלכם.

מצרף אליכם את המאמר העדכני על "דופק גבוה"; אתם מכירים את רוב הצד הפיזיולוגי וכאן ניסיתי קצת לתת את ההיקש המנטאלי. תיהנו.

**עוד מילה על "שחרור" בה עסקנו במעט בשבוע שעבר**; שחרור זה דבר חשוב מאוד, בונה אותנו לאימון הבא ועוזר לנו בתחזוקה של השוטפת של הגוף ובכלל זה, הימנעות מפציעות. אז, למי ששאל אותי על עוד טיפים לשחרור וכל שכן לאחר פעילויות עציונות, הוסיפו לכם את "משחק המים חם – קר" בטוש, זה נותן פולסים של הזרמת דופק ומווסת הצטלבויות של עומסים בגוף; אישית, לי זה עושה ממש טוב ומעבר לזה, אני ממליץ גם על אמבטיה; כן, זוכרים, הרבע השעה השלווה הזו עם קצף אמבטיה (המלצה חמה על "דרמפון" של פעם ופחות על מותגי היקרה שיש היום ומבקשים עליהם כ 70 ₪ . . . יש כרטיס מועדון . . .) עושה פשוט נהדר לגוף ולנפש.

מעבר לזה וכמובן, הקבוצה נעזרת בשירותיהם של מעסים מקצועיים וברמה הגבוהה מאוד ובראשם כמובן אריאל, מעסה הבית. אנא הקפידו, אחת לחודש וחצי "גג חודשיים" לעשות טיפול; זה חשוב, חשוב מאוד.

לבסוף, מצורף כאן פוסט נהדר מתוך ידיעות אחרונות; תודה לכתבת מירי בן דוד על ששלחה לי אותו. תנו הצצה:

<http://www.yediot.co.il/articles/0,7340,L-4893824,00.html>

## אימונים, נתחיל

### יום רביעי – בוקר חזק!

אורי בר און, כולו חיוביות מבקש שנרוץ דרך הפארק ומה אני יכול להגיד לאיש החיובי הזה: "קדימה". כן, מודה, זה נתן לי עוד כמה רעיונות תוך כדי האימון וכל שכן כאשר אתם בכזה כושר.

אז לאחר חימום ארוך של 4 ק"מ התפנינו להתחיל את תרגיל **שינויי הקצב** בו כל ספורטאי מגדיר עד לאן רצים מהר. . . משם אצטדיון כ"ס קרא לנו לריצה מהירה עם יציאה מדורגת מהרץ הפחות מהיר ועד דלל. משם נכנסו לפארק לביצוע כמות הכי גדולה של **שכיבות סמיכה נכונות!** ואז, כבר בדרך חזרה פעמיים את העלייה של בן יהודה, פעם שנייה שוב יציאה מדורגת, הגעה לשטחי הכינוס – כן, שכיבות סמיכה עם יציאה **לסטטי** ללא עצירה.

יפה מאוד מורן (כולם צעקו ביחד, לא אמרתי להם כלום) וכמובן, יפה מאוד כולכם. בוקר טוב.





3

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

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

052 – 8993137

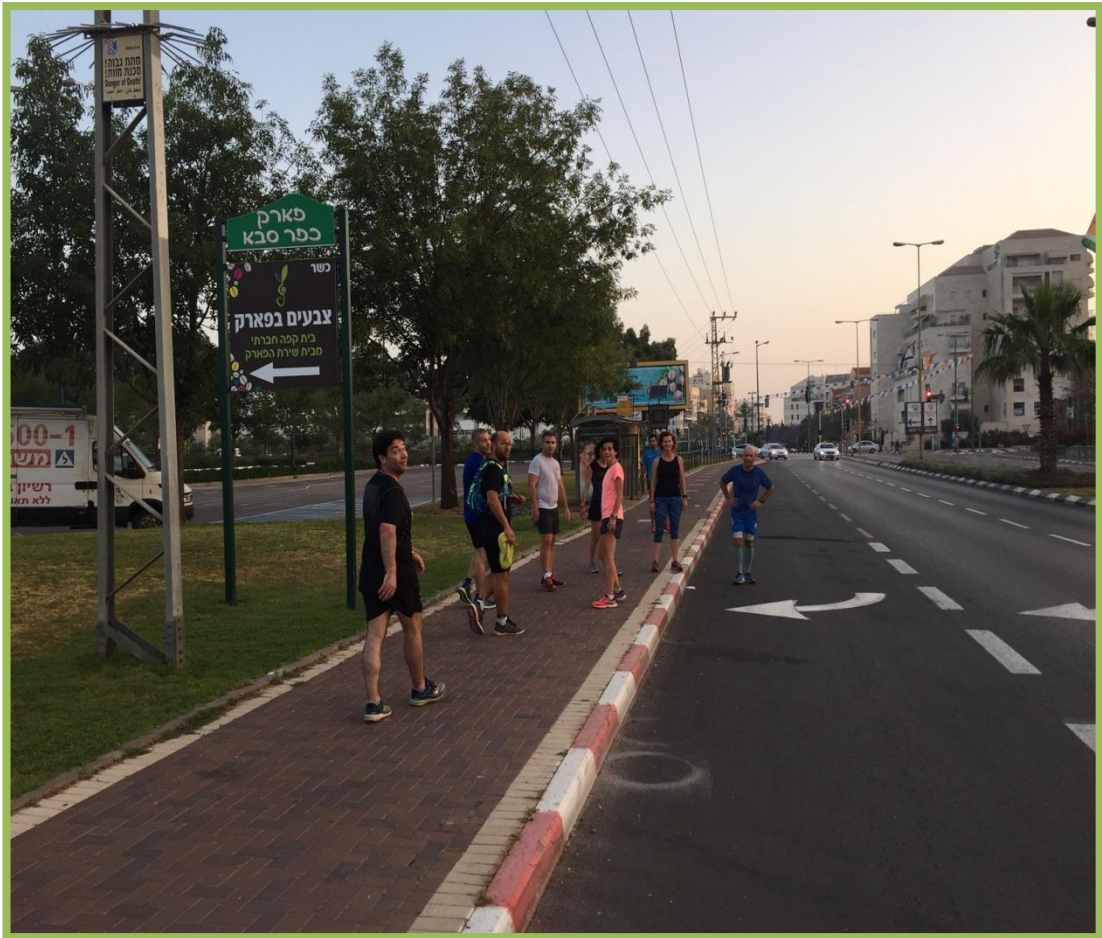
ספורט (מכל סוג) כדרך חיים



## שרוף על התמונות של סיום "דופק גבוה"







7

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

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

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים



### **יום שישי – אש עליכם !**

מצחיק, אתם מגיעים לכל נקודה שאני מגיע עם האופניים מעט מהר יותר ממה שאני מתכנן . . .

כיף לראותם, אבא ברק – ברוך שובר, מוטי (ההולך על גחלים) חזר עם תובנות מדהימות מהמסע שלו בניכר ובכלל, כרגיל, כיף אתכם להתחיל כך את השבוע. אימון: תרגול עליות, כולל מהירות בירידה ולבסוף, קטע ארוך ואינטנסיבי עם שתי עליות. כמובן בדרך, חיזוקים כלליים וכן, **האימון שם דגש על תודעה, הווייה שלווה גם ואולי דווקא כאשר הדופק מתחיל להיות מואץ. שאפו גדול לכם ואחלה שבת.**









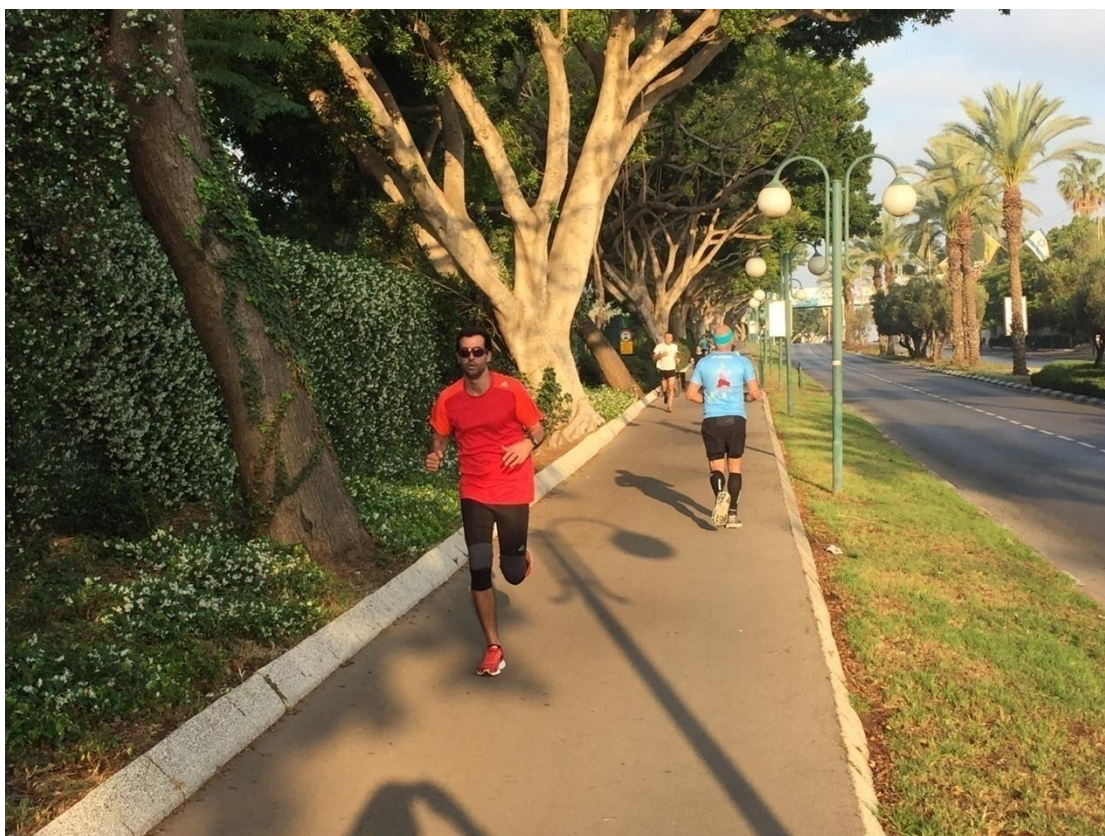
10

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

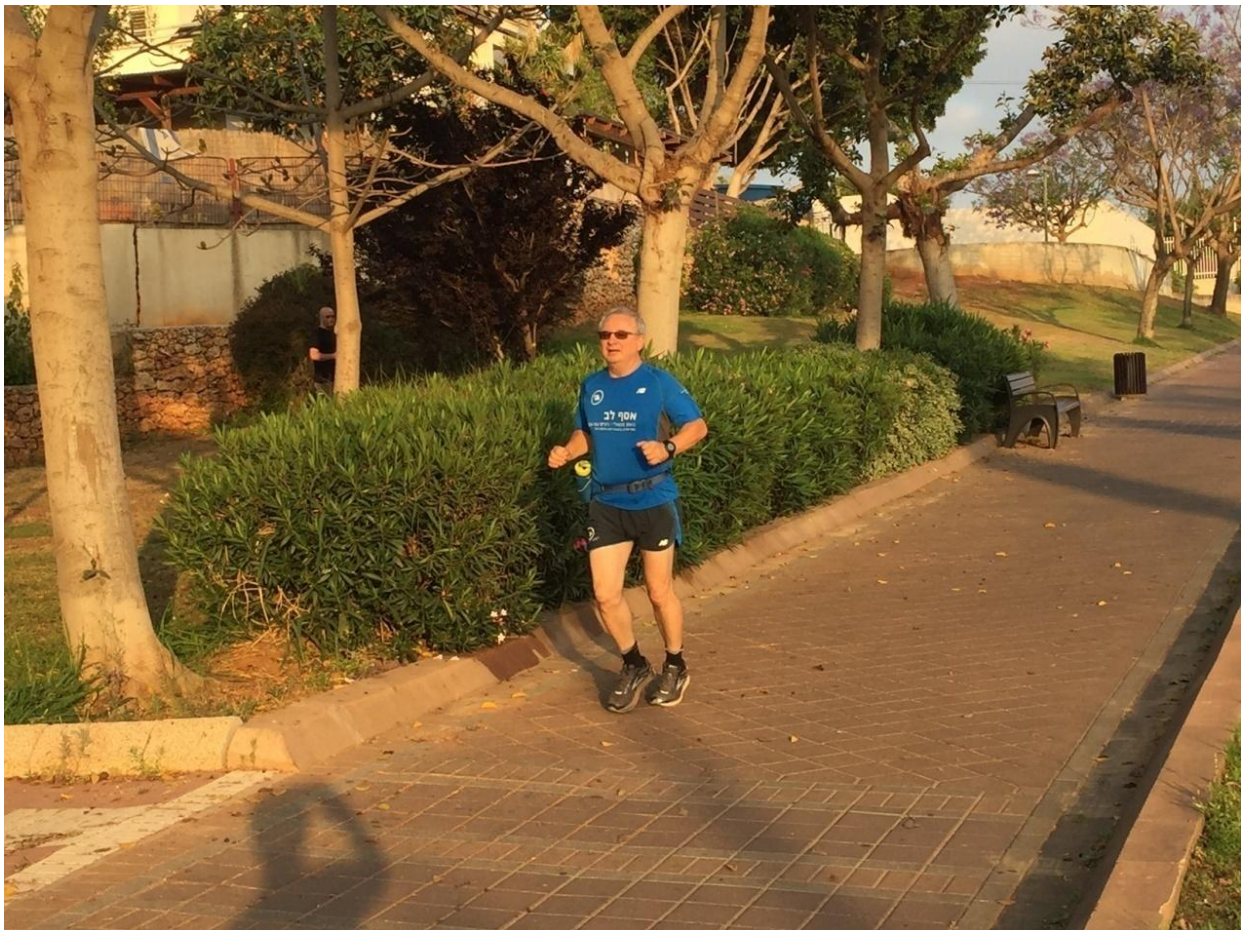
[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

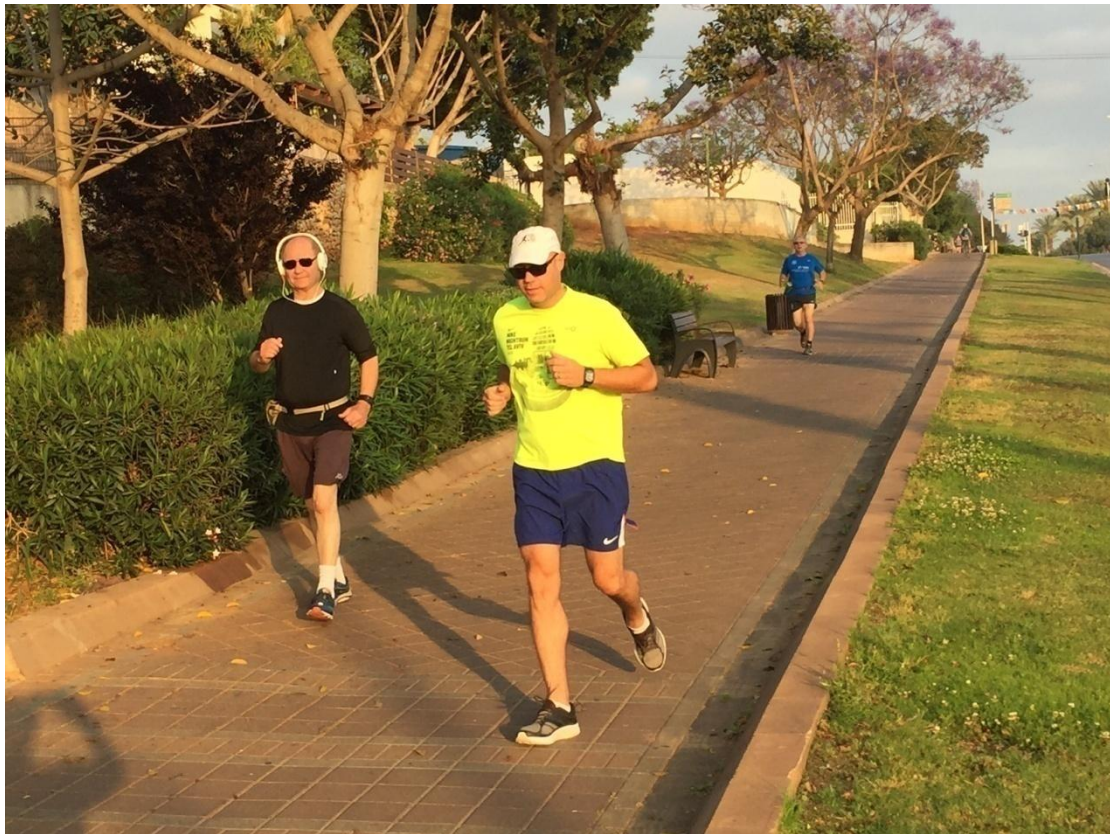
052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים









## דוד זהות – אתלט !





16

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

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

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים





**יום שני – שבוע נהדר נפתח עם עליות ומדרגות;** כן, מלא מדרגות בואריאציות שונות. כן, מתיש (הדופק מואץ), שרירי הרגליים נשרפים וכן, הגוף לומד לעבוד כיחידה אורגנית, מחויבת ומתוזמנת היטב; זה בדיוק מה שצריך בריצה, בחיים. אחלה בוקר. **דקה להמראה:**





אבא צעיר קצת עייף, מקבל תדרוך













**אימון שני להיום – ערב / צוות "הר לעמק" – אתם צוות מגובש וחזק. תגבורות מרשימה**

של חן שלא יכולתי להימנע מלבקש ממנו לעשות הורדת ידיים עם "הצוק" ומה אגיד לכם, כיף לראות איזה אנשים איכותיים מגיעים אלינו "רצים עם אסף" גאים ושמחים עם כולכם; קצת תמונות – אנשים חזקים, בגוף, ברוח וכמובן באורח החיים:





## לקראת סוף האימון, חולות צופית



### יום שלישי – קבוצת הערב:

סבא שלי, הליטאי, לימד אותי שני דברים חשובים שהולכים עמי כחוט השני לכל מקום בו אני נמצא; האחד, הוא להיות יצירתי – רוב הזמן שכן, זה עלול להיות מעייף בכל פעם להמציא את הגלגל מחדש והשני הוא, להקיף עצמך באנשים חיוביים ואיכותיים. הערב באימון חשתי כך, נוכח החום, העייפות היחסית שקרנה מחלקנו וכן מהאפשרות שמאמנת הפילאטיס הנהדרת חברה בקבוצתנו; כך שבאופן כמעט ספונטאני נתנו 25 דקות נהדרות וחשבות של פילאטיס וכן, היה כל כך טוב וקשה שהכי רחוק שהצלחתי להגיע בתום האימון היה עד לפיצוצייה הקרובה ושם קניתי כמה דברים שלא קניתי כבר מעל חודש. כמובן, אף אחד מהם לא ממש בריא, אבל מה, הייתי תשוש וכן, מותר מדי פעם "קצת לוותר" לעצמך, לא קרה כלום כל עוד זה אחת לחודש ומעלה. אז קבלו כמה תמונות מאימון הערב הנהדר שהיה לנו, בבקשה:

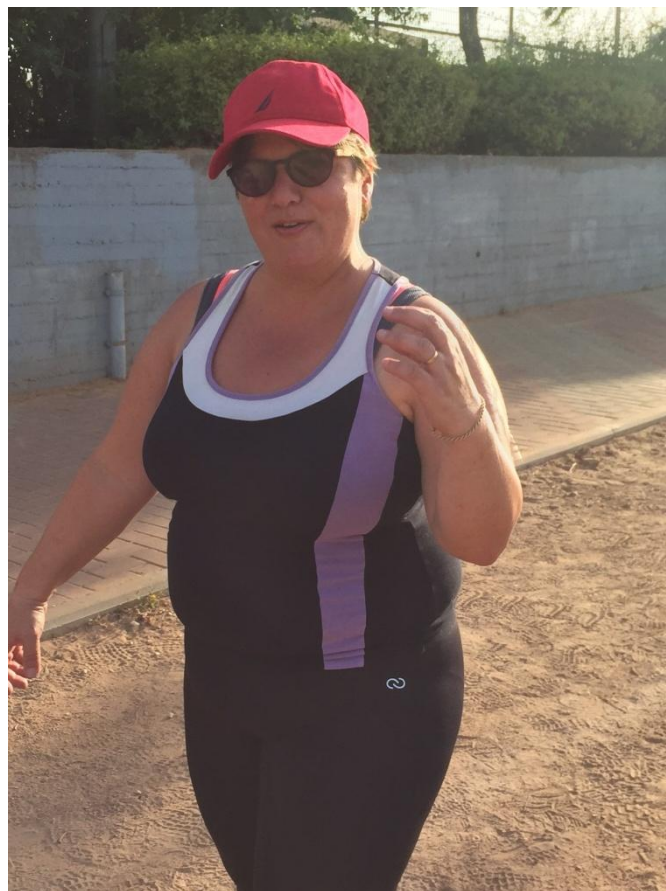


ספורטאי רציני, מגיע לכל אימון – שאפו יונתן



## בהוראת דוק – הקיץ כאן: קרם הגנה ולכסות את הגוף ככל שניתן









## שיר – קליפ

בדיוק בתפר שבין השכול של יום הזיכרון ליום העצמאות ול"ג בעומר עולים ובוקעים ממקלט הרדיו שלי שירים שהם לא בדיוק עצובים; הם נוגים יותר, מכאיבים כזה במקום כזה ו או אחר. מעבר לכך, דיויד הוא גבר גבר וכן, תמיד אני רואה אותו מופיע בקרית שמונה כשיש קטיושות או בפניי משפחות שכול גם אם בקהל שלו יש קהל של "מניין" לערך. השבוע בחרתי להביא לכם אותו; לשיקולכם – סיגליות, דיויד ברוזה:

<https://www.youtube.com/watch?v=mHndiWsfc2U>

עוד, ממליץ לתת הצצה – לפני כמה שנים העלנו באתר סרט שבחן את יכולותיו של

כריסטיאנו רונאלדו. מאז האיש רק שובר עוד ועוד שיאים, אישיים וחשוב מזה –

קבוצתיים. תתרווחו בספה ותנו הצצה, זה סרט מדעי על "ספורטאי על:

<http://tinyurl.com/lnp5rr8>

## זהו, אמרתי הכול – המשך השבוע ושבוע הבא עלינו לטובה:

יום רביעי (מחר) – 05:30 בוקר אצטדיון עם איל – אל תחמיצו וכן, יהיה מעט יותר קל מהרגיל . . .

יום שישי – 06:15 מארומה בקניון ערים – אימון נינוח ובקצב קל.

יום שני – 05:30 עוד שטח – ניפגש ברחוב הפלמ"ח בהוד השרון. זה יוצא ממש לפני הגשר שעובר מעל כביש 4, בואך תע"ש לאימון שטח, חול רך, קצבים קלים. תיקי מים מומלצים בחום.

יום שלישי – 17:45 אצטדיון – אינטרוולים דינמיים – לא להחמיץ!

יום רביעי – 05:30 מרחבת האצטדיון – אימון קל ונינוח

יום שישי – אימון תמי עם הדגשי חיזוקים! תגיעו, תלמדו ותיישמו!

**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**

