

ערב נהדר לכולנו

אימונים, נתחיל,

יום רביעי – בוקר נהדר עם איל – המקצוען ! חיזוקים, עם קואורדינאציה ובריאות כללית !

"איזה אנשים אסי . . חבל על הזמן" בטון של המאמן איל משמחים אותי מאוד כמו גם הווטאפ שהרגע הגיע "היה מושלם". כן, המעטפת של הקבוצה במקביל להבניית ספורטאי, אתלט בריא בגופו ובנפשו הם אלו הגורמים לי ולכל מאמן בסביבתי לקום בבוקר ולחשוש מה הוא יכול לעשות טוב יותר, נכון יותר ומדויק יותר. בוקר טוב לכולנו.





2

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים







**יום שישי – אימון קל יחסית – חשוב להוריד עומסים וכל שכן בטרם עלייה מחודשת
ובוודאי כאשר אני רוצה לשמור ולשמר כוחותיי כספורטאי לחיים !!**

עושים אימון "נבון" וקשוב ! רצים את הרוב קל, קל מאוד עם קטעים של עליות מתונות
והגברות לפרקם בלבד. אחלה שבת, אחלה אנרגיה.

קצת תמונות:

אגב, מחדד שוב,

הכי חשוב להגיע בזמן - לאימונים כמו לחיים - רגוע ואז יש זמן גם לשבת, גם לשמוע
"מה קורה" וגם לעשות חימום כמו שצריך !





יצאנו אט . . .





שמתם לב שכל מי שראה אותנו הבוקר חיך לעברנו ואפילו קראו קריאות עידוד; כן, אתם צובעים את העולם בצבעים הכי יפים שלו.





וממש בזמן הזה בלור עושה אימון חול רך בים – 5 ק"מ; נהדר יעל



יום שני – עוד קצת שטח לפניי "הר לעמק" – מדגיש שוב ! משתתפי האירוע, לא להגיע ביום רביעי לאימון – תנוחו ותתחילו לשתות מעכשיו יותר מים ! זכרו, ברגע שהתחלתם לרוץ קטע אחד, אתם למעשה כבר בדרך לסיים אותו . . . מבחינה פילוסופית כן; ובדיוק שם מתחילה ההכנה לקטע ה 2 ולכן, שתו מים – אל תחכו לתחושת הצימאון .

איזה בוקר ואו ~

אתמול בערב היה לי אימון אישי והמתאמנת המקסימה (שמגיעה מרחוק) ביקשה שאבדוק לה שמן ומים כי המזגן לא עובד טוב . . . אני ? בקושי יודע לתדלק (למרות 10 שנים בחברה לדלק) כן אני, בודק, ממלא מסדר – נראה לי שיצא בסדר. הבוקר, קצת לפני 5 סמס ממתאמנת שהקדימה בחצי שעה ! (לא היו פקקים חחח) שואלת מה לעשות ואני עונה לה וצוחק לעצמי על "עבודתו של מאמן" ועל מגוון התגובות והמקרים שהוא צריך לדעת להגיב אליהם.

כן, אז הבוקר רצנו בכיף מהוד השרון לאורך ציר המוביל של גבעת חן בואך רעננה (וכן מערבית לנו זה הרצלייה ולא נתניה . . .) ובכל פעם 2 רצים חזרו לרצים הפחות מהירים והיה כיף, נעים, מפרה, מהנה, בריא, יעיל ומה אגיד לכם . . . בחרתי מקצוע מאתגר וכיפי לחיים וכן, הבחור החיובי שרץ לידינו, נווה גור הוא המועמד של הוד השרון לראשות העיר ובלי להיכנס לשום "צבע פוליטי" וגם אין לי מושג לגבי דעותיו ובכל זאת, אני אוהב לראות נבחרים ציבור רצים ובכלל, עושים פעילות גופנית. סלוגן שרץ לי השבוע בראש: "כל ילד בישראל צריך לדעת לשחות".

ועוד מילה חשובה שתסגור את הבוקר המקסים הזה: "קודם כל

האתלטים" ! המאמן לא מעניין, ראש העיר (כבודו במקומו) לא

מעניין וכן גם הטלפון הנייד, מזג האוויר – חם או קר לא מעניינים.

רק אתם, התנועה, ה ביחד, התזונה, השתייה בדרך, ההקשבה,

החימום, השחרור וההנאה שלכם. רק בשבילכם כל המעטפת

הנהדרת הזו; כדי ועל מנת לתת לכם את כל הטוב שיש לעולם

נהדר זה להציע ממש לכם. המשיכו כך. אז קבלו קצת תמונות מהבוקר

המקסים שחווינו יחדיו כולל סיום מושלם אצל דוד באנג'לינה.

חדי העין ישימו לב ששרוכיו עדיין לא שרוכים . . . דקה ליציאה . . .



זוכרים מה חשוב בחיים . . . משפחה וחברים ! יופי דוק !









הרשקו מקסים; אתה עושה דרך נפלאה ונראה נהדר







"קפה טוב מכינים ה . . האלה" – קרעת אותנו עידו – סיום אימון ספונטאני אצל דוד



וממש בזמן הזה, דלל ואשתו היפה, רותם, במחנה אימון באירופה, נהדר:



יום שלישי – קבוצת הערב - אינטרוולים: כן, זה אימון לא קל אינטרוולים אבל מה . . .
הוא עובר מהר חחח והוא מקדם אותנו מאוד. היבטים של יעילות הזרמת דם – חמצן
בגוף, יעילות תנועה, סינרגיה וכמובן התרגלות של הגוף לתפקד בעומס, בלחץ ובמיעוט
של חמצן ובהצטברות של חומצת חלב בגוף. חשוב לאכול חלבון בתום אימון זה ועוד
חשוב כן להיות בתנועה ולו גם קלה, העיקר לפזר חומצת חלב. כמובן שינה בריאה
ושלווה בליל האימון, שם ההתחדשות, הבנייה מחדש. ערב אור:
אמרתי לכם כשמגיעים בזמן יש פנאי להסתלבט קצת וזה חשוב לא פחות מהאימון עצמו





התחלנו





חימום בתנועה עם כדורים זה האהוב עליי ביותר



גם חימום סטטי זה מבורך ובמיוחד בתום יום עבודה ובטרם החופש – ריצה





חיזוקים – ידיים, בטן













כן, חייכיתם יפה, התאמנתם יפה וזה הגיע – שחרור מוחלט ! שקט ! ערב טוב



תכנים נוספים לניוז . קצת תרבות והמלצה ספרותית – הפעם מאת תמי פלדמן:



"שמחה להמליץ על ספרו האחרון של רון דהן, "לראות לווייתן" בהוצאת אינדיבוק -

הוצאת ספרים עצמאית ומעט חתרנית. על כל אדם המבקש לראות לווייתן לצאת ולנדוד אל המים הרחוקים ביותר. לשם מוליכה הנובלה הזאת. אל מרחבים נסתרים, ספק מציאותיים ספק מדומיינים, אל מקום משכנו של הלווייתן. תיהנו, תמי".

שיר – קליפ

השבוע התרבותי – מוסיקלי שלי עמד בסימן סגירת תחנת הרדיו המשובחת F.M 88 והקמת תאגיד השידור במקומה. כן, היה קצת בעסה ופרסומות (זה פשוט מזעזע העלאת הווליום בזמן הפרסומות . . . לטל ברמן לא נמאס לשמוע את עצמו כל 5 דקות מפרסם משהו אחר ? לא ממש ברור לי) זועקות של "רק היום במחסני חשמל . . . ולבנת פורת "מגיע לך כסף" הוציאו אותי קצת מהכיף שהיה מנת חלקי בהאזנה לתחנה זו.

אז כן, השבוע לא התחשק לי ולא התחברתי לשום שיר; שיפרקו, שיקימו חדש, רק שלא יהרסו את הקסם שהיה באיכות שקרנה משם וייהפכו לעוד גלגל"צ שמשמיע מוסיקה שמקפידה לא להפריע לאף אחד.

בלי ווליום השבוע, בשקט, בשלווה.

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

יום רביעי (מחר) – 05:30 בוקר – משתתפי הר לעמק – בהצלחה גדולה – לא להגיע לאימון זה, תנוחו! תאכלו פסטה, שתו הרבה מים ותגברו קצת מלח. שאר החברים: אימון קל עמי מחניית האצטדיון לכיוון כ"ס הירוקה.

יום שישי – 06:15 אימון תמי עם הדגשי חיזוקים! תגיעו, תלמדו

ותיישמו!

יום שני – 05:30 מחניית האצטדיון – אחליט בבוקר לאחר שאראה אתכם לאחר "הר לעמק" – אימון זורם – אולי ספורטאים חדשים קצת יספרו על עצמם ונלך. . . נראה. יהיה בסדר.

יום שלישי – 17:45 ושוב היא עמנו המאמנת הנהדרת מאי! אנשיי הבוקר שמחפשים עוד חיזוקים, עוד יכולות תגיעו – זה אימון נהדר!

יום רביעי – 05:15 : 06:30 מחניית האצטדיון – אימון בקצב קל
רוב הזמן – מעל שעה! תיקי מים ותזונה בדרך.

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



אסף לב
חאמן חנטאלי וגופני