

13 ביוני 2017

שלום חברים, ספורטאים

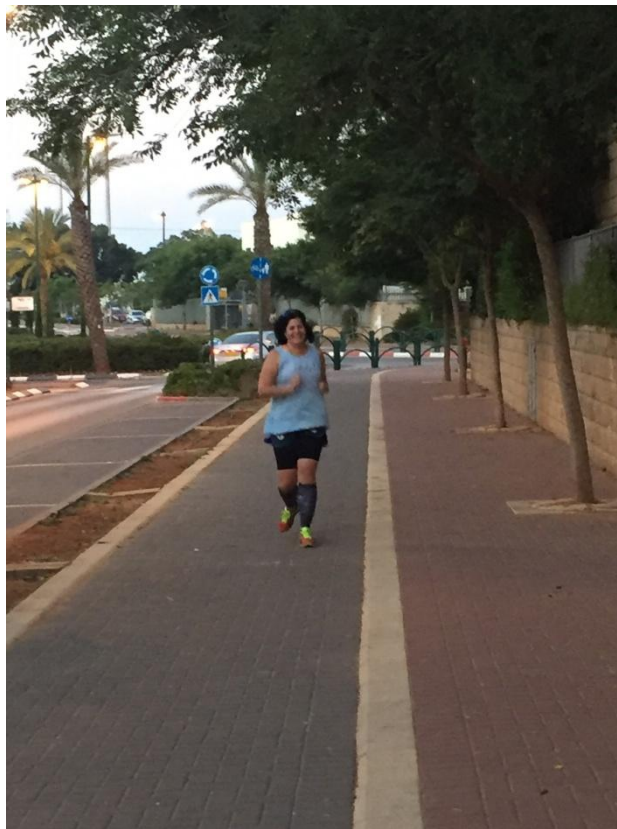
ניוז חדש לעוד שבוע נהדר: נתחיל

כל אימון הוא עולם ומלואו, כל ריצה שונה מקודמתה; כל ריצה מביאה עימה התמודדות משלה. כן, "בגדול" היה אימון קל, שטח, חיזוקים של אמצע דרך, כולל תרגול הליכות יזומות והורדת דופק בזמן האימון. זה בסדר! הקשבה, דיוק, עוצמה פנימית ובטחון ביכולותיך; כ-10 ק"מ עוברים בנעימים, סטטי בסוף זה נהדר, נינה מקסימה והדברים שאומר אורי בדרך מובאים כאן כלשונם: <http://tinyurl.com/y9f2odfh>

אחלה בוקר, אנרטיה טובה



05:22 אודי הגיע, מוטי בדרך, יצאנו



שטח, שמש עוד שנייה מפציע, אנשים יפים, אנרגיה טובה, בריאות; תודה



- וכמעט בלי קשר: מתאמן מקסים שולח לי ווטאפ איך השאיר לזוגתו את הקפה לבוקר – תהיו טובים, בכל תחום !





איזה כיף זה המעברים הללו; התמודדות, התגברות על פחדים, קבלת החלטות, כמובן
יכולות גופניות – מולדות ונרכשות. תעזו! כל הכבוד נטע!





סטטי בטן – לא רק כוח! היה לי קשה, אש!



תקריאו לי זמנים... מה זה הכלב הזה מאחוריי...





אחלה יום



יום שישי – איזה בוקר אה . . .

אינני זוכר מי שר את השיר האלמותי של תיסלם: "איזה בוקר של כיף, איזה כיף שהיה לי הבוקר . . ." כן, היה לגמרי כיף. כ 5 ק"מ של ריצה עם מלא סטטי בטן (פלאנק), כפיפות בטן בואריאציות שונות, מהירויות שונות ועומס דינאמי וסטטי על המקום בו מרוכזים הכי הרבה כלי דם בגוף – כן, הבטן שלנו! בוקר מקסים לכולנו. כן, לדני ליטאני יש באחד משיריו שורה כזו: "ראיתי כנס של אנשים מאושרים . . .". בבקשה:



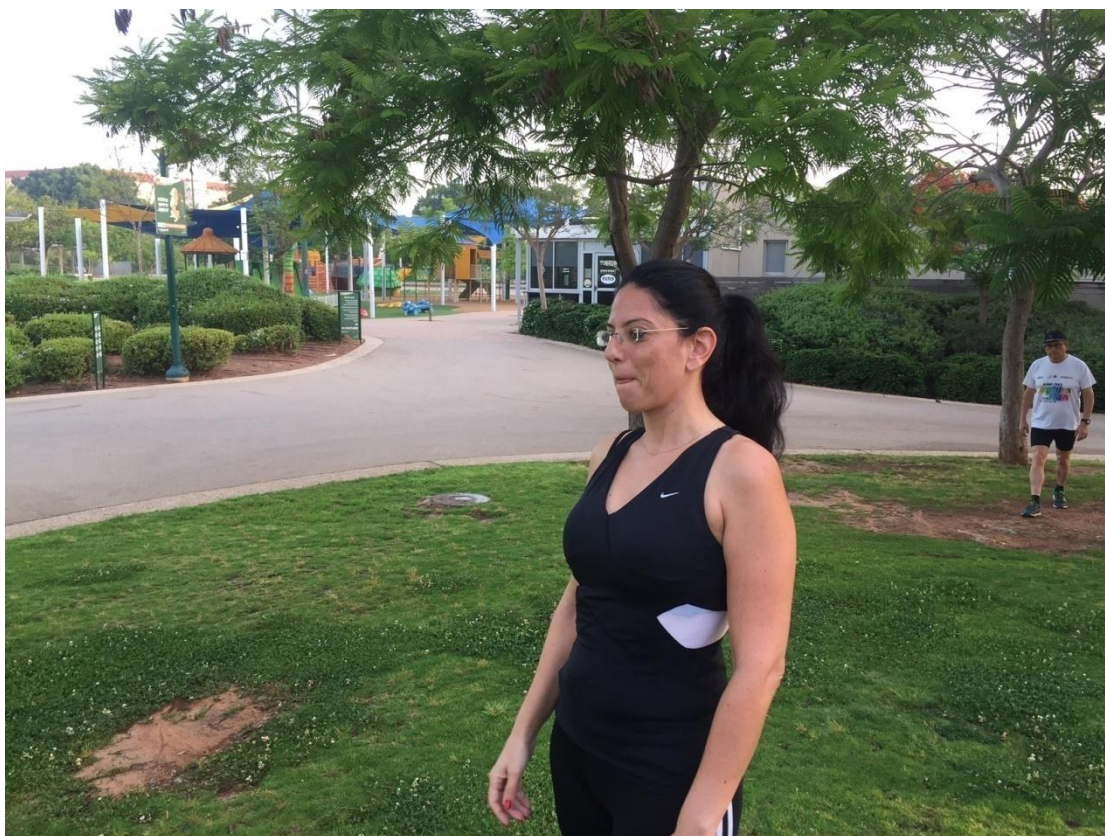
התחלנו, חימום, כן, פלאנק:





בין לבין – מתיחות, הגמשת, הארכת השריר כמו גם העלאת הטמפרטורה של הגוף





פופ זכתה ! 3 דקות סטטי בטן (ויכלה יותר), מקום שני אגב, נטע – כן, בנות, סחתיין.



שימו לב למבע הגוף, לעוצמה, לדיוק ! לשיתוף הפעולה. לא סתם אני מצלם.





כן, גם רצנו קצת כן . . .





חיזוקים! איל מתוק; כל פעם מוציא את הג'ל מהכיס, בודק שלא התלכלך ובמקרה הצורך "מטלית לחה" לכפות הידיים – מתוק







אימון נהדר רבותי





ולסיום, דקתיים של שלוה גמורה, הוקרת תודה לכל מה שהביאנו הלום. בוקר מקסים,
סופ"ש משובח; שאפו לכם.



יום שני – קניון ג'י – בוקר טוב !

ממשיכים באימוני הדיוק והפקת אנרגיה לאורך זמן כאשר השבוע שולבו עליות. 1.5 ק"מ קל + 1.5 ק"מ בעומס * 2 ולבסוף (נראיתם פשוט נהדר) 1 ק"מ בעומס גבוה וכפיפות בטן על הדשא הרטוב – הכי כיף ושחרור לבוקר נהדר.











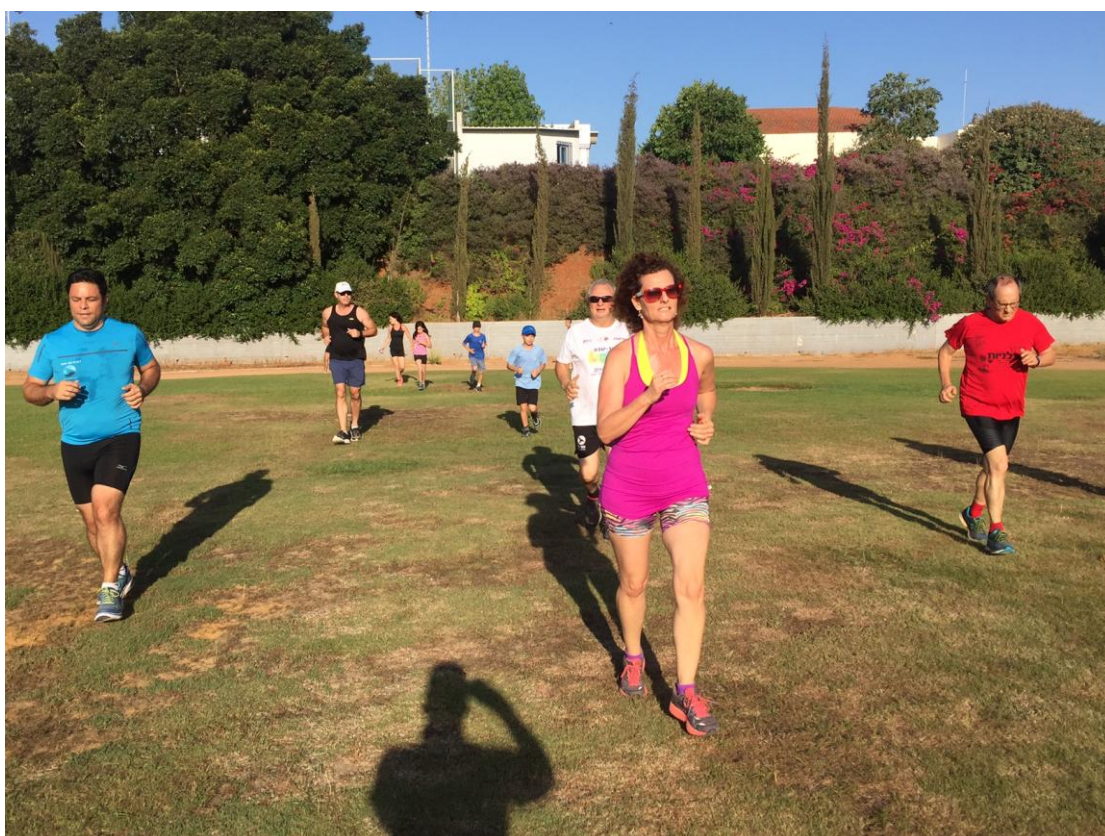
יום שלישי – קבוצת הערב – הבטחתי וקיימתי – אימון לא קל !

חימום, טכניקה, קואורדינציה, בטן, שכיבות סמיכה, קצת כדורים ותרגיל מרכזי: סטים של 600 מטרים עם עומס עולה החל מ 60 אחוז ועד 100 אחוז עם הפוגה של 600 בין כל סט. ערב אור וכן,

חיים סילבר יקר, דוק, מחכים לך, תרגיש טוב (דלקת קלה ברגל, לא משהו "כבד")

הנה, מתחילים . . .





מרשה לעצמי לספר:

הוא קיבל מתנת יום הולדת אימון עמי; ומאז הוא רץ וכל שכן, גם ילדיו. כיף לי עם זה,

שרון זה מבורך – אב רץ עם ילדיו, מרגש, כבוד ליוני ויואב.



שחרור זה חלק מהאימון



מיה – האוצר הפרטי שלי



מיטל ועומר, יפה מאוד



28

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

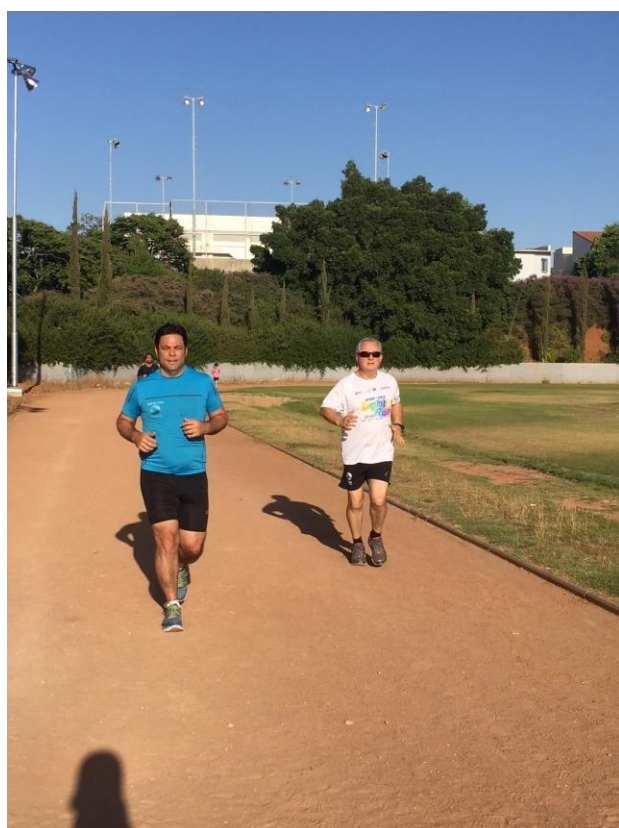
ספורט (outdoor) כדרך חיים

כבר אמרנו יואב – דף מלא, כן!





איזה תנועה, נהדר; אפילו מסדר את השיער אה . . .



30

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

"בחלומי חזרתי למסיבת הסיום . . ."

הממשק, המעבר, הדואליות בין המציאות לדמיון בין הבדיה למציאות בין הפנטזיה לבין "הצריך חלב לקורנפלקס לבוקר"; **אהוד בנאי** – נושא הבשורה בשיר שהכניס אותו לתודעה שלנו וכן, שלא נשכח את הגיטריסט הגאון יוסי (פיל) אלפנט שניגן וכן, קרס אל מותו בפאב הלוגוס המיתולוגי. כן, "זמנך עבר": מתוך "זהו זה" – תנו כבוד למילים ולהרמוניה. על הבס: גיל סמטנה, על התופים: ז'אן ז'אק גולדברג (בן 51 היה במותו)
<https://www.youtube.com/watch?v=8nA8sB1YMho&list=RD8nA8sB1YMho>

סיימתי, תודה על ההקשבה – אימוני המשך השבוע ושבוע הבא, בבקשה:

יום רביעי (מחר) – צומת מתן – ירחיב, שטח – הכי כיף! כן, פריסת הקפה של יום שני נדחתה למחר. ברק מטפל . . . תודיעו שתאחרו ב 10 דקות לחיים.

יום שישי – 06:15 ! ! מחניית האצטדיון; אימון נינוח וכיפי (לא קשה) זולת קטע אחד של כ 2 ק"מ שמומלץ לכולנו.

יום שני – 05:30 **אימון חשוב ובעל חלק מרכזי מהיר, מהיר מאוד** . כן, המסלול הוא של מרוץ גלעד הנהדר. נפגשנו שם לפניי כשנתיים: "המרכז לספורט ושחייה" רעננה רחוב יאיר שטרן 1 – בחנייה הגדולה ששם. אימון ללא תיקי מים (אווירת תחרות – כל אחד דואג לעצמו) – המאמן במאמץ אתכם. כך זה נראה במרוץ האמיתי:
<http://tinyurl.com/y7znnqo6>

יום שלישי – 17:50 אצטדיון – ילדים, יופי שבאתם! אנא זכרו, סדר! תזונה, הופעה – שרוכים וביגוד וכן, מומלץ לבוא עם כובע. הורים: מכירים, זה כיף של אמצע שבוע.

יום רביעי – 05:20 ויצמן פינת ירושלים – בכיף לכיוון הוד השרון!

Social network - asaf runners

You Tube

<http://tinyurl.com/njdanr7>

Instagram

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

Facebook

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

אסף



