

שלום חברים, ספורטאים

"בשעות היום הראשונות יכולה התודעה להקיף עולם כמו יד אווזת אבן, ששמש חיממה". לא שלי, של תומס טרנסטרומר, סופר, משורר ומתרגם שוודי, זוכה פרס נובל לספרות 2011 מתוך הספר הנהדר של אמיר גוטפרינד "הר האושר"; שניהם כבר לא עמנו ובכל זאת, המשפט הזה של הבקרים הנהדרים שלנו תפס אותי.

ערב טוב,

כמה מרוצים מומלצים לתקופה הקרובה, כולל קודי הנחה (ניתן להעביר לאנשים חיוביים וכן, הרשמה על קבוצת "רצים עם אסף"):

The image displays three promotional cards for running events, each featuring a circular photo and a text box with event details.

- מרוץ סיפוס חרמון**
28.07.2017
קוד הנחה: HR17GR
- חצי מרתון ערד מצדה**
08.09.2017
קוד הנחה: AM2017GR
- מרוץ העגור**
24.11.2017
קוד הנחה: AGR17GR

מרוץ הלילה של כפר – סבא

כן, 13 ליולי בערב 20:30 - יש מסלול שנראה ממש נחמד של 7 ק"מ וספורטאים חדשים, שווה לבחון יכולות. יש גם 3 ק"מ במתכונת משפחתית.

דף המרוץ והרשמה כאן:

[/http://events.shvoong.co.il/nightrunkfar-saba](http://events.shvoong.co.il/nightrunkfar-saba)

אימונים - התחלנו

יום רביעי - תמוש הנהדרת מדייקת אתכם וכן, זה פשוט כיף גדול לשמוע את התגובות שלכם לאימון הזה וכן, מודה, גם אני חייב מדי פעם לנוח, זה לא כל כך פשוט לאמן כמו שזה נראה . . . שבוע שעבר אפילו באתי עם פתק מה יהיה באימון. זוכרים ? אחלה בוקר







ברור שגם רצים קצת לפניי



כבר כמה חודשים מרדכי שאתה נראה ממש טוב – המבע שלך אומר "טוב".





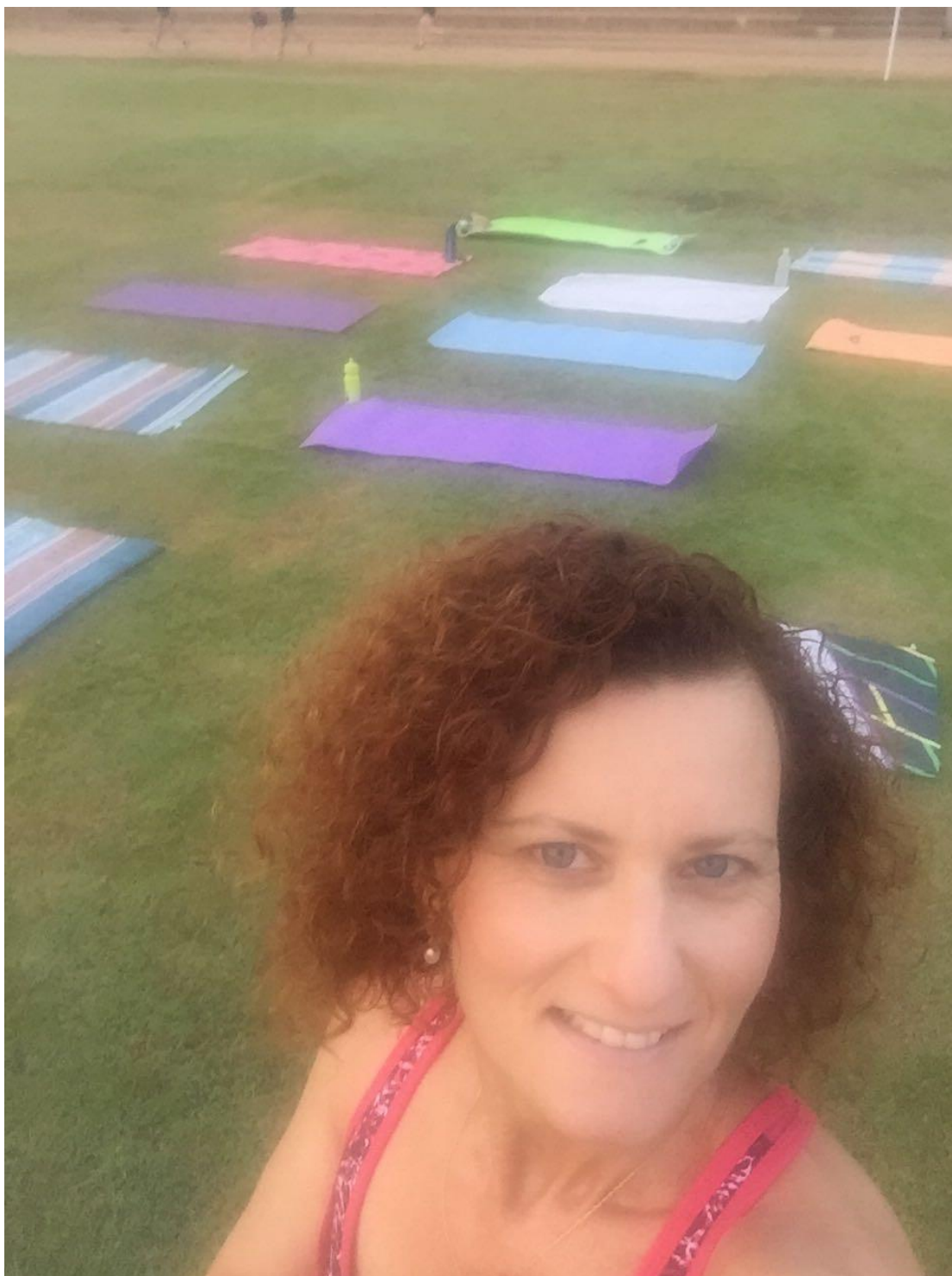


רק חיוכים!





תמוש יקירה; תודה



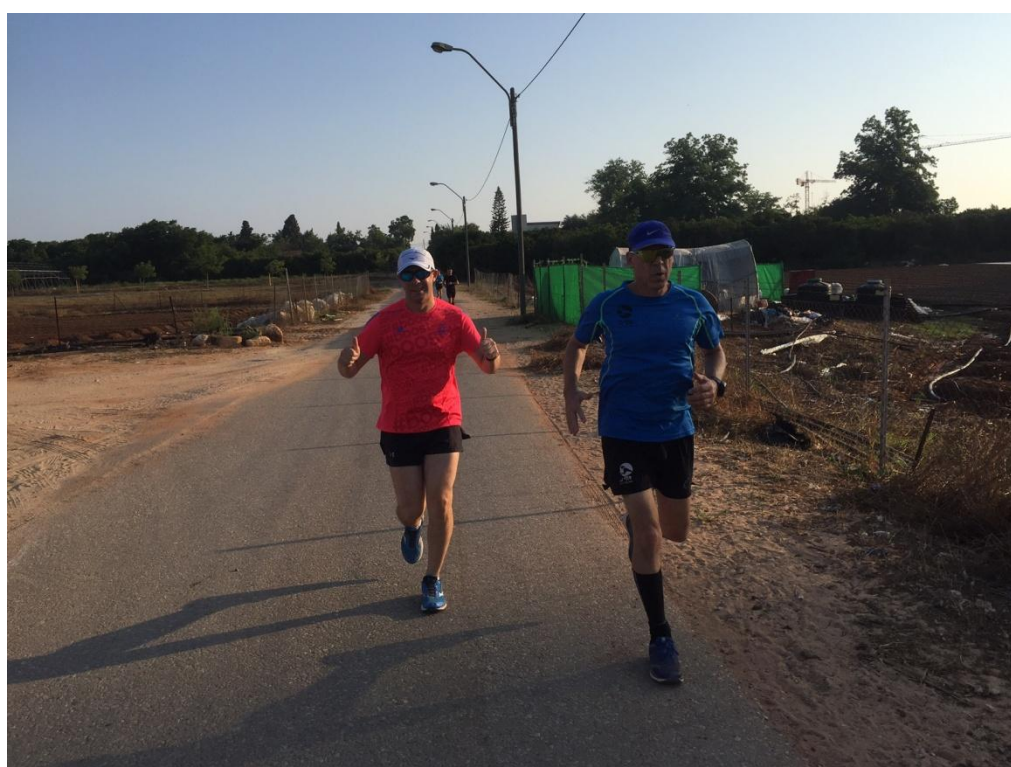
יום שישי – איזה כיף נכון ! חימום ומתחילים . . עליות, עליות בעומס, עומס גבוה ועלייה בשלווה . . . בסוף העלייה כבר בכלל לא נראית כעלייה. נכון ?





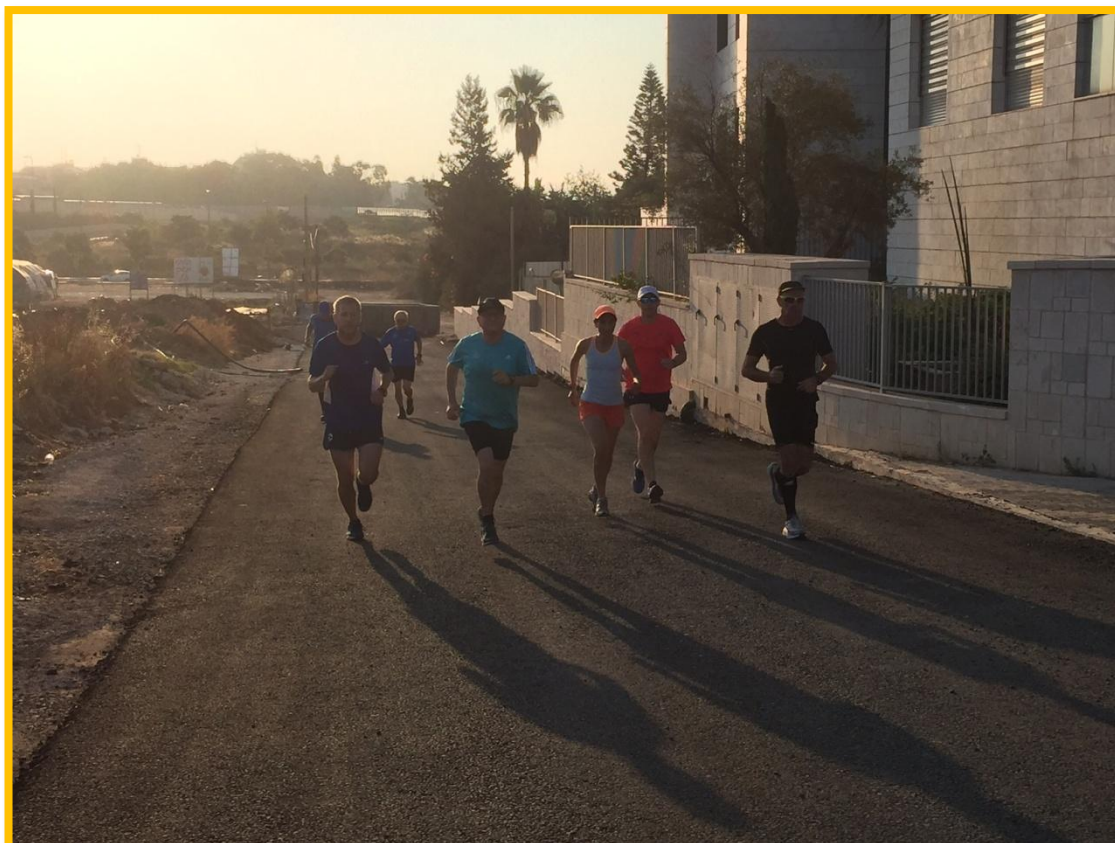






חיוך, תנועה, התמדה, אנשים מאושרים = דף מלא ובכבוד ! נהדר מורדכי !





16

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

דוק מרחף, נהדר זאביק



וממש בזמן הזה, פופ ואיל עושים אימון משמעותי של כ 5 שעות ומעל 30 ק"מ בהרי ירושלים כהכנה למסע שלהם בסוף אוקטובר – 51 ק"מ. מרשים חברים.



יום שני – חלק מרכזי – טמפו:

כאמור, בבית – ספר למאמנים פחות מלמדים להסתמך על אינטואיציה ויותר מנחילים הסתמכות על גורמים יבשים כדוגמת שעון דופק . . . אני, כידוע לכם, הייתי תלמיד מעט שונה וכך הפכתי למאמן שמאמין בהתבוננות ובהרגשת הספורטאים וכן, אתם נראים נהדר וכן, זה שבוע בטרם הפסקת שבוע ולכן, ניתן לגרות יכולותיכם עוד קצת . . . אז, מה היה לנו: 2.5 ק"מ חימום, 3 וקצת ק"מ טמפו, שחרור, טמפו בעלייה וחזרה לכדי כמעט 11 ק"מ של בוקר נהדר; סחתין עליכם ומדגיש שוב:

1. להיזהר בכביש – לא לרוץ עם הגב לרכב ולא לסמוך על הנהג שבדיוק מרים את הראש לאחר הודעת ה סמס
2. מים! קיץ קשה לפנינו. לשתות / לרוץ עם תיק מים
3. לחייך
4. לפנות עוד 5 דק' בתום האימון – קפה של ברק, תובנות של החברים וכיף כללי
5. בתוך זה: חימום ושחרור
6. אל תשכחו את החום הזה, בחורף כן – ספורטאים לחיים!

הבוקר שהיה אה וכן, זה היה אימון קשה, מודה.

חימום – חושב בעליי חיים (תקראו את "ישמעל")



עוד חיבוק ויוצאים







הגב של הרקולס





יום שלישי – קבוצת הערב – מי שלא בא מפסיד

פשוט מספיקים לעשות המון באימונים אלו ; שימו לב, הורים: צלחת מעופפת – המוצר הזול והפשוט ביותר שמשלב – תנועה, הבנת הבן זוג, תזמון – לאן הבן זוג שלי ינוע, התייחסות לטבע (רוח) וכן, תנועתיות מחייבת על מנת שהצלחת תגיע בדיוק לאן, שכן, תכננתי. סבבה ? תקנו וכן, תתרגלו.

מעבר לזה, עשינו מדרגות, חיזוקי ידיים, מלא בטן בין הסטים של המהירות וכן, בסטים עצמם תרגלנו ריצת קצב עם סיום "חזק", חזק מאוד. ערב נהדר.









כמה שזה חשוב – בטן צידיות – לתרגל!





"מוסיקה, קליפ, החיים;

הכי חסר לי היום "תעוזה" ! ברבות השנים ובמידה מסוימת נוכח מנהיגות "מורכבת" אנו נמנעים מקבלת החלטות. מה טוב לי, מה פחות, מה נכון לי ומה פחות. אני נמשך לאנשים בעלי תעוזה, מעוף ואמונה בדרכם. אנשים כמו שבתאי שביט, מיכה שטרית,

אליק רון וגם אריאל שרון – "התנתקות" (כן דוק חיים) לא אחת ובמיוחד בימיו האחרונים סימנו וסימלו לי דרך לקבלת החלטות, נכון או לא, כואב יותר או פחות, העיקר לקבל החלטה וכן, לדבוק בה ולסחוף אחריה את ההולכים בדרך ורובינו "הולכים בתלם" ושואפים להיות "נורמטיביים" בסופו של יום.

אומנות, ספרות, תרבות ומוסיקה הן מהאמצעים דרכם אני מביע את עצמי ודרכן אני לומד ושואב המון בהתנהלות שלי; הנה קטע חביב ואהוד עליו במיוחד של להקה, אומן – מארק קנופולר שלא חששו לעשות דברים "קצת מחוץ לקופסא" וקצת להעיז ליצור משהו חדש, מיוחד, ייחודי אותו האוזן שלי וסך כל מנעד הרגשות שלי ישמח לקבל. אז כן, קבלו החלטות טובות, השראה, החיים קצרים ויפים, ברור, **הריצה עוזרת לקבל יופי של החלטות** וכן, תיהנו מהקטע המשובח הזה: "חקירות פרטיות" - private investigations דייר סטרייט וכן, צוות הקפה של בוקר יום שני כבר קיבלו אותו; בבקשה,

<https://www.youtube.com/watch?v=P9K27HvhDxA>

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)

תודה על ההקשבה – האימונים הקרובים (דגש על החופשה של חצי שבוע ללא פעילות):

יום רביעי (מחר) – 05:20 אימון בבני ציון! מהירות ומאמץ גבוה
בטרם מנוחה של כ 5 ימים ~ לא להחמיץ.

יום חמישי – חסימת קבוצה!

יום שישי – מנוחה נכונה! לא להתאמן!
יום שני – להמשיך לנוח ולא להתאמן! ספורטאים חדשים שרק התחילו,
לדבר אתי ואתן תכנון וכן, לדבר אתי בבוקר – צהריים (שימו עצמיכם במרכז
– אתם הפרויקט, העבודה והמרכז!) ולא בערב מהפקקים שאתם עייפים
ולא מרוכזים בעצמיכם וכן, אז גם אני כבר עייף, ילדים וכדומה.

יום שלישי – 17:50 אימון עם המאמנת הנהדרת מאי! – אנשי הבוקר
שלא עשו אימון איתה, תגיעו! זה אימון מחזורי, שמשלב כוח, קואורדינציה,
חיזוקים עמוקים וכן, מאי מעבירה אותו בצורה נפלאה.

יום רביעי – 05:20 ויצמן פינת ירושלים; קל יחסית!

אסף



052 - 8993137