

6 ביוני 2017

שלום חברים, ספורטאים

היה אחלה חג השבועות הזה; פשוט תענוג חג באמצע השבוע. **המון מזל טוב לאיל**, המון **מזל טוב לנטע היקרה** (תמונה נהדרת בדיוק מאותו מקום רק לפני כמה שנים) ו תודה לברק על הרעיון לאימון בנחל אלכסנדר וכמובן, תודה לכם על כל הטוב שאתם מביאים עמכם לעולם.



1

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום רביעי – אימון ארוך ומיוחד:

חג שמח; קצת לצאת מהשגרה, קצת למתוח את עצמינו מאוזר הנוחות והחיים של כולנו נוחים ואפילו נוחים מאוד. נחל אלכסנדר עם גברה בסוף ופריסת יום הולדת בסיומה. תענוג.

אז קבלו כאן את הסרטון המדליק שלכם מנחל אלכסנדר, כאן :

<https://www.facebook.com/asaflev17/videos/1378527352234475/?i=933998763923562040>



הסוכן ד'





3

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

קבוצה 1 יצאה לדרך



קבוצה 2 יצאה לדרך







מוטי, מחכים ל"חדשות" בניוז וכן, אחריי שהולכים על גחלים לוחשות, מה זה קצת
ברחשים בשבילנו (זה לא אפקטים – זה אמיתי) . . . חיוך אה. אהבתי.







שתי מילים: תהיו מקצוענים!



עבודה עקבית, עיסויים, תזונה, שלוה, הקשבה, אהבה – עוד משהו ?





מזל טוב איל, תודה על הפריסה (משער שתודה לרותם)





נהדר; אחלה בוקר פנתרים



יום שישי – החיזוקים הנהדרים של תמי ; אסור לנו להיות פצועים ! כל הזמן לתחזק את הגוף והנפש – שינה נכונה, תזונה, אהבה ושלווה ואז נוכל להמשיך ולחתור קדימה. תמי תודה:







וממש בזמן הזה, עבדכם הנאמן מגיע לחיפה עת מודיע הכרז על ביטול המשחה נוכח "תנאיי ים מאתגרים" – בחיאת אחשלי, כן, מחכים עד 07:00 להגעת המציל (כן, אין טביעות היכן שיש מצילים) ואז יוצאים ל 3 ק"מ מקסימים לאורך חיפה המקסימה.

שבת שלום יקירים





**יום שני – מחניית האצטדיון – הכי כיף בעולם להוציא "אימון ביתי" עם אנשים נהדרים
שכמותכם:**

הסוכן ד' שכח פריט קטן אשר בלעדיו קצת פחות נוח לרוץ וחזר לביתו (הרכב שלי
"תודלק בנעליי חירום" מידה 43 – 44), ענבל (ספורטאית חדשה שבאימון הפתיחה רצה
9 ק"מ . . .) קיבלה תדריך משרון כדלקמן: "תקשיבי, אין לאן למהר . . .". ובכלל, עם
כולכם, פשוט כיף, חוויה **באימון בו אנו לוחצים עצמינו במעט בחצי הראשון, זוכרים ?
דיוק ! והחצי השני כולו שליו ומתון ועד לכדי השלמת 10 ק"מ בדיוק . תענוג, אחלה
בוקר:**



הנה הוא הגיע עם תספורת של "ספר מתל – אביב"; טוב לראותך גבר



סקוואטים, לאונצ'ים ויצאנו לבוקר נהדר





סטטי * 3 (נקרעתי) + "מריחה והטבעה" של הגב על הקרקע ופיזור הנוזל הבין חולייתי
(חשוב, מאוד)



20

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



יום שלישי – קבוצת הערב –

אימון מקביל לאימון הבוקר של בוקר יום קודם; חצי ראשון עמוס עם הורדת קצב בסט השני ובו בעת שומרים על דופק גבוה, מהירות גבוהה, מדויקת.



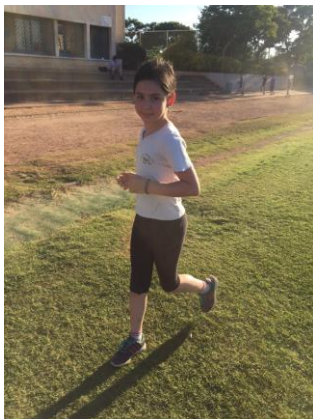








הילדים שלי



זוקפי גב, בטן ושכיבות סמיכה – בימי שלישי יש קצת יותר זמן לחיזוקים כאלו וכמובן

שזה חשוב מאוד !



וכמובן, שלושה, הרפייה, שחרור – 2 דקות של "אני ונשימותיי, דפיקות הלב שלי והוויתי!



ולקראת סיום: שיר – קליפ – תקליט מלא: יצירת מופת!

1977 מלא דברים קורים במדינה, מלא שינויים, מהפך, "מכבי מנצחת את הרוסים" אבא שלי מת וכן, יוצאת יצירת המופת המתקדמת הזאת בניצוחו המבריק של שם טוב לוי; נגינתו בחליל כאן זו הרמוניה של שלמות.

אז כן, תקשיבו ליצירה כולו ואם אין לכם כוח לכך, לפחות תפעילו מהדקה ה 22, היום כבר אין דברים כאלה: **"לילות הסתייו"** למילותיו של דוד פוגל, אתם תודו לי:

<https://www.youtube.com/watch?v=-W0F3xi3Hgw>

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

יום רביעי (מחר) – **05:20** קאונטרי קלאב כ"ס – שטח – חול רך! אימון חשוב!

יום שישי – 06:15 קבוצת הערב + הבוקר: ניפגש בפארק כ"ס (כבר נהייה מקום ביתי עבורנו) ליד בית הקפה ומשם נצא לאימון עם עבודה על הבטן. לא להחמיץ!

יום שני – 05:30 אימון חשוב ביותר! מקניון G העלאה והורדה של קצב (יישאר גבוה עד מחצית האימון) כולל עליות וחצי שני (בדומה לשבוע שעבר) בכיף ובשלווה. **ברק, יש אפשרות לפריסת קפה קלה בסיום האימון...**

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 – 05:30 צומת ירחיב – מתן: שטח קל יחסית!

Social network - asaf runners

<http://tinyurl.com/njdanr7> You Tube

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

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

אסף