

11 ליולי 2017

שלום חברים, ספורטאים

כן, היה כיף גדול במסיבה של הקבוצה המופלאה שלנו; מהתחלה ועד הסוף ושוב, תודה לרונה ולינאי וכמובן, תודה לכם על כל מה שאתם מביאים עמכם לכל מקום בו אתם נמצאים.

זוכרים, להסתכל סביבכם; אנשים בריאים, יפים וחיוביים ואף אחד מאתנו לא נמצא כאן במקרה; כולנו בזכות. תודה.

פוסט נעים של רונית על האירוע: <http://tinyurl.com/ycpeffug>

- בזמן האחרון יצא לנו לדבר על "תעוזה" בתחומים שונים: תרבות, מוסיקה, חיים וכדומה. מוזמנים לתת דעתכם על האתלט המיוחד הזה, הסטודנט מפורטלנד, דיק פוסברי אשר רצף המילים של שמו לא בהכרח יעיד על הדרך שבה שינה את אחד מענפיי הספורט המדהימים שקיימים: **קפיצה לגובה**. רגע, שנייה, אה, כן, "**קפיצת פוסברי**" ברור שמכיר. זהו, עד אליו קפצו "גלילית" שזה נראה בערך כמו שהרומאים היו קופצים לגובה. איזה כיף, תנו הצצה ותודה לגיא על שליחת הכתבה:

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4985015,00.html>

נמשך,

מזל טוב יעל יקירה (מחר ביום האימון, רביעי), שתמשיכי בדרך ושתמיד תחייכי; כל
השאר בא מעצמו; הדרך נפתחת למתמידים; בודק וכן, בודק זאת כבר 20 שנה.



מזל טוב חיים יקר (ד"ר סילבר) בשבת נכון; איש מקסים, חכם ועניו שכמור; אוהב אותך, אוהבים אותך ומחכים לחזרתך.



אימונים - התחלנו

יום רביעי - מהירות, סבולת - בני ציון; כיף נכון? גם מדברים וגם לוחצים היטב על הדוושה למשך 1 ק"מ בדיוק, בוקר טוב.

אה כן, כמעט שבוע של מנוחה התחיל ע כ ש י ו ! יסתיים בערב בו תקבלו ניוז זה.

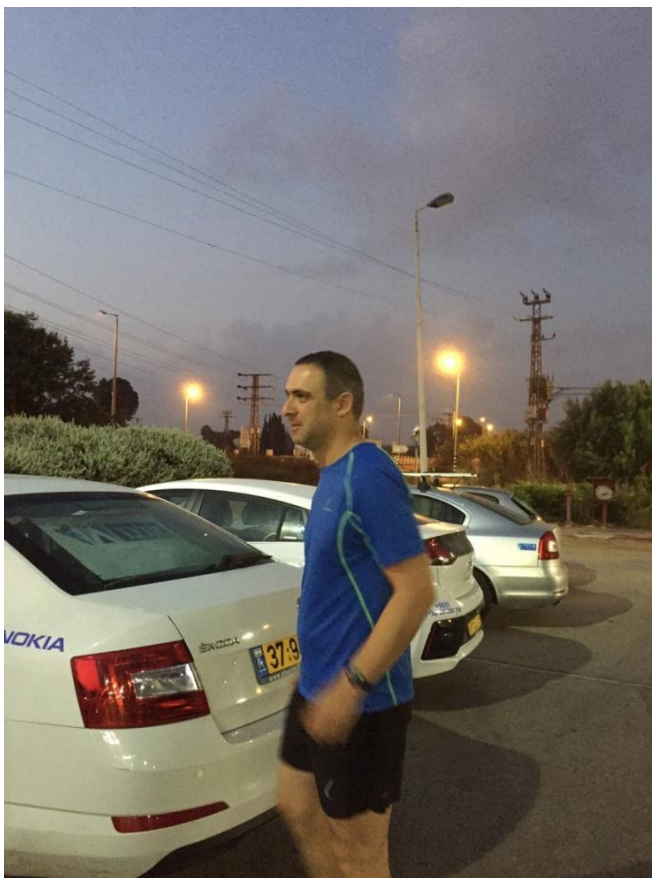
3

אסף לב - אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 - 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



4

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים





6

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



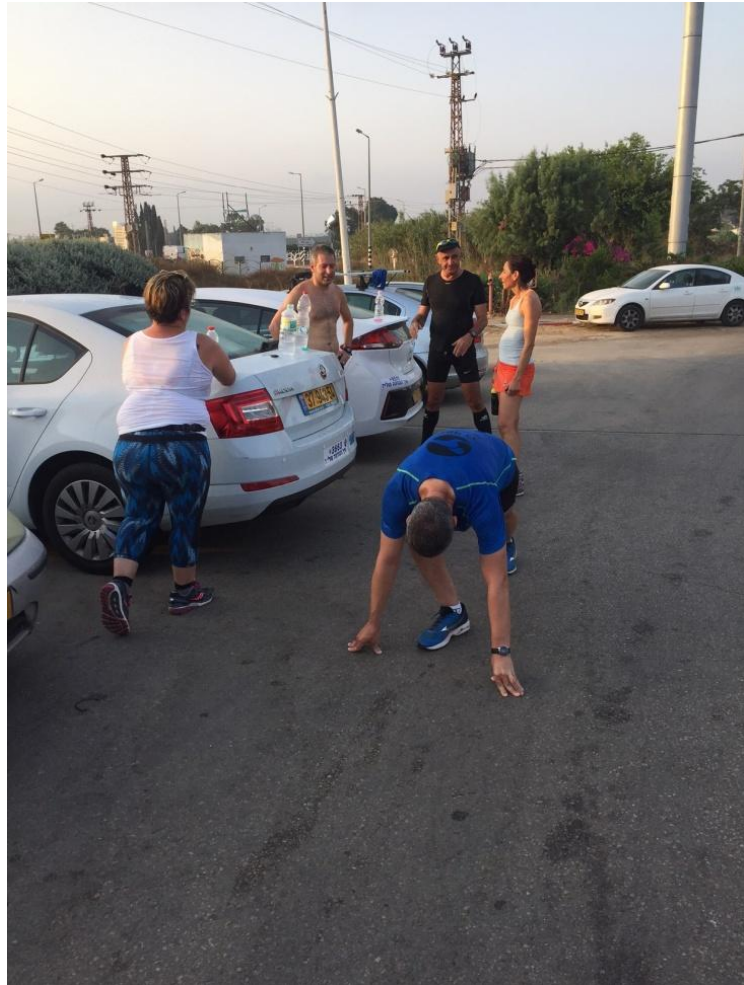
7

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



8

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



מה עוד היה השבוע ...

<http://tinyurl.com/ycpeffug>

יום חמישי – המסיבה:

יום שישי- חופש

יום שני – עוד טיפה חופש

וחזרנו - יום שלישי - ערב נהדר עם מאי המקסימה: **ילדים כל הכבוד לכם!** זה

ממלא אותי שמחה וסיפוק לראות ילדים אקטיביים, מחייכים ושמחים ולא רק יושבים על ומול "מסכים". **שוב, ילדים, כל הכבוד לכם!** הורים – תלחצו עליהם לבוא, בסוף הם נהנים וכן, גם בביתי שלי אני ממשיך לעשות מאמצים להביאם, גם אם לא תמיד מצליח. אימון נהדר, מאי תודה, חשוב ומועיל בכל גיל. אה כן, מזג האוויר: סביר לגמרי ואפילו נעים. **ערב טוב:**



משפחה בריאה ויפה – טפו, טפו, טפו



רק עברתי לומר שלום



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים









ולסיום, "מוסיקה, קליפ, החיים – אנשים מעוררי השראה!

כן, אתם יודעים ה"פו פייטרס", דייב גרוהול, עזבו את השיער שלו (לא יודע מה לעשות עם הקרחת שלי . . .) ואת הלוק הכללי, תראו איך הוא מנגן על הגיטרה, תופים כשצריך (היה המתופף של נירוונה בתחילת הדרך) מתמלל את השיר וכן, תראו איך השיר מתפתח – תנו לי ולו 5 דקות וכן, תחשבו על זה שהוא נחשב לאחד המתופפים הטובים בעולם והוא בכלל שר כאן. אז כן, זה שיר השבוע שלי – החל מדקה 3:20 כמו גל מתפרץ, כמו סכר שנפתח, עוצמה, תשוקה, קסם ודיוק אבסולוטי:

<https://www.youtube.com/watch?v=QUM958KnMxU>

וכן, צפו בקטע בו נזרק מהקהל צופה שהלך מכות; אז נכון, יש הרבה קללות ובכל זאת, המטרה הושגה! בהופעה שלי אתה לא הולך מכות, כאן אתה בא לרקוד וליהנות! נקודה. דייב גרוהול, פו פייטרס.

אזהרת ילדים! יש כאן ניבולי פה, אבל בטוב טעם חחח ועם מסר חיובי. לשיקולכם.

<https://www.youtube.com/watch?v=SI9GMOTagtc>

וכך הם נשמעים "ברגיל" כשהם רגועים ושמחים, בבקשה: שיחות עם הקהל, סיפורים מהדרכים ובכלל, זורמים – גם עם זה על כיסא גלגלים ועושים את מה שהם הכי אוהבים לעשות. קיץ 69 בבקשה:

<https://www.youtube.com/watch?v=Bk3DucLvGhk>

תודה על ההקשבה – עוד טיפה וכבר הגענו לאימוני המשך

השבוע ושבוע הבא שיהיה מהיר . . .

יום רביעי (מחר) – 05:20 ויצמן פינת ירושלים! קל יחסית!

יום שישי – 06:15 מחניית האצטדיון; בדרך לשבת ובכיף! אגב, לאורך כל הקיץ ובכלל – תיק מים זה כיף וחשוב!

יום שני – נחתם נכון...? קדימה – עבודה! ויצמן פינת ירושלים – בעומס – הקפת כ"ס! הרצים הפחות מהירים, להגיע בשעה 05:10, קבוצת ברק 05:18 יציאה, קבוצת דוד 05:20 יציאה, קבוצת אורית 05:22, איל ואנוכי 05:25 יציאה.

10 ק"מ בעומס (כ 90 מיכולת מקסימאלי ת) – רצים חדשים ופחות מנוסים, תגיעו ב 05:10 ואתדרך אתכם אז. **דגש: אין אספקת מים מרכזית!** מי שחייב מים שירוץ עם תיק או שיחביא ערב קודם בקבוק בדרך או שיעצור בברזיות; כל אחד לשיקוליו הוא וכן, להתמודד זו מילת המפתח.

יום שלישי – 17:50 אצטדיון – שלנו, לכיף שלנו של אמצע שבוע

יום רביעי (הבא) – 05:20 פארק 4 עונות – אימון מיוחד וקשוח! נפגשים בצד המזרחי (לא איפה שבדרך כלל) ליד מגרשי הכדורסל והמשחקייה.

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)



052 - 8993137