

## שלום חברים, ספורטאים

**יום רביעי – איזה כיף לחזור להתאמן, לחזור לפגוש אתכם אנשים נהדרים, חבריי הקבוצה, ספורטאים. בוקר נהדר, הקפת כ"ס כחימום לקראת האימון של יום שני או אז נעשה זאת בעומס, עומס גבוה:**

**איזה פוזה רונה, יעל שוב, הרבה מזל טוב, אור, חיוכים ואהבה**



1

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



2

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



תמונת טשטוש השבוע – המבע הקורן מדבר יותר מהטשטוש, יופי חברים:





4

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



### ההרגשה העילאית הזו בסיום





7

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

**יום שישי – יוצאים קצת מהקופסא** וכבר לאחר כ 500 מטרים מתחילים בריצה מהירה ובמגמת עלייה; **נהדר** ! ממשיכים את הקפת כ"ס ההפוכה וליד העירייה שוב "מתקיפים את העלייה", הפוגה קלה ושוב, התקפה בעלייה עד לאיש נחמד עם צינור המשקה גינתו. כמובן, "אדוני תשפריץ עלינו קצת . . ." בלי לחשוב פעמיים הוא יורה עלינו זרם מים **נהדר**. עוד טיפה עלייה קצרה, מהירה ועצבנית ואז ריצה נינוחה עד לאצטדיון ושם, כן "התקפה מסיימת בירידה" לכדי חיבור כל האלמנטים שהיו באימון. **נהדר**. קצת בטן, מתיחות על הבסיס **הנהדר** הזה של "אימון חיזוק הליבה" – ראו כאן: <http://tinyurl.com/oh2zj57>

### **שבת שלום**



**איזיק מסביר על מטרות האימון, מתי ללחוץ ומתי להוריד . . . רק רואה אותך ומתחיל לצחוק. מתי מופע ? אוקיי, במחנה האימון**





יש בחור רציני "שנדבק" במסיבה שלנו ורץ עמי כבר מ שעה 05:00 תענוג יורם





**תמונת הרבעון נטע, חברים**





**טיפה אחריי צינור המים**



## אח, המחצלת הנהדרת הזו



מקצוענים – עד שעה מתום האימון, "חלון הזדמנויות" לגוף ולנפש – מיינד!





מקצוענים אמרנו . . . קפה "הנסיך"



13

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

**וממש בזמן הזה** הפנתרים עושים אימון משמעותי שמשלב מדרגות, נפח, שינויי קצב וכן, התמודדות עם כל האתגרים להם אנו נדרשים בכל מה שלא קשור למשימות החיים המובנות: עבודה, משפחה וכדומה. כן, כאן זה שלי, מבחירה ולבחור לעשות מרוץ של 51 ק"מ בהרי ירושלים זו בחירה יפה, מעניינת ומצריכה אימונים ייעודיים וכן, קשים. יופי אורית, איל



**יום שני – הקפת כ"ס בעומס גבוה ! התמודדות !**

הולך לישון מוקדם, שתיתי המון מים, הכנתי את רצועת הדופק ואת נעליי התחרות שלי – מרגיש מוכן בהבניית היום הזה; רוצה להפיק מעצמי את המירב – "מיצוי עצמי" !

יקיצה מוקדמת גם בשבילי ( 03:35) אומר השעון אבל אני כבר ער, דרוך, מוכן. מים עם לימון \* 2, קפה \* 2, שירותים \* 3, יוצא להחביא מים מתחת לפנס הרחוב ואני שם; מוכן.



הספורטאים יוצאים איש אישה בזמנם ואני יוצא אחרון, אנסה להשיג כמה שיותר וכן, לגישתי, אני (המאמן) חייב להיות במאמץ כנה עימם וכן, הקפת כ"ס לעולם לא תהיה קלה, לאף אחד.

קצת מעל 42 דקות לוקח לי התענוג; לא נותרה בי טיפת אנרגיה – לפחות עד הליצי' שברק מפנק אותנו. מרוצה, לא רע, חש טוב, אחלה בוקר, בערב ריצת שחרור; ימים יפים אמרנו . . .

יש למישהו שם לפוזה של אורי . . .



**וכמעט באותו הקשר :** כבוד לענת המהממת על זכייה במדליית ארד במשחה מים פתוחים במסגרת המכבייה (האולימפיאדה של היהודים . . .) – פודיום ומדלייה זה תמיד כיף גדול !



16

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



## יום שלישי – אז נתחיל מהסוף . . .

סוף האימון, אתם מיוזעים, אני פחות אבל גם כן התאמצתי – האמינו לי שזה לא פשוט ואז, ישיבה קלה, הסבר של יואב על "השומרונים" – גילינו עניין בסופי צדקה . . . ובכלל, ישבנו על המחצלת המיתולוגית וקשקשנו על החיים. נעים, חשוב וכן, לא צריך כל הזמן "רגל על הדוושה בפול גז".

תחילת האימון: חימום קל בריצה, תרגילי חיזוק וקואורדינציה, ריצה קלה ואז 20 דקות אינטנסיביות. בסוף, כן, ישיבה קלה ובכיף. תמונות כאן, ערב נהדר:

### לאונצ'ים בתנועה



## אין כמו צעד תימני



**ושילוב של כדור נותן מימד נוסף, אחר, עוד גורם למשוואה**



**כן, אם צריך לקחת תרגיל אחד ויחיד לאי בודד – סקוואטים**



**איך השירות תמי . . .**



## דוק זאביק – נראה מעולה



## סיימנו להערב



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

מבחינתי, יזהר הוא מאחרוני דור הנפילים שהיו ויש לנו כאן; בגישה שלו למלל, ללחן, ההתייחסות שלו לנגינת הגיטרה לצליל המהוקצע הכה נוגה, עדין ונוגע. ראיתי אותו עם תיסלם לפני מספר שבועות (ממש מחזיק להם את ההופעה) ואראה אותו בקרוב לבדו שוב; מומלץ בחום. בבקשה:

<https://www.youtube.com/watch?v=6gA3DiqKeeM>

יודעים מה, קחו עוד אחד שלו; כאן עם אמיר דדון המוכשר שבקרוב מוציא דיסק חדש; איזה פרגון, איזה יופי, שווה את זמנכם:

<https://www.youtube.com/watch?v=pDxuq7r5XCg>

תודה על ההקשבה – המשך ושבוע הבא, בבקשה:

יום רביעי (מחר) – 05:20 פארק 4 עונות - אימון קשה!

יום שישי – 06:15 מקניון ערים (ליד ארומה) וללא קניות הפעם . . .

יום שני – 05:30 ארקפה קריית עתידים; אימון בכיף, מישורי + תשאירו זמן לקפה אחריי

יום שלישי – 17:50 אצטדיון – אימון קל יחסית וכיפי!

יום רביעי (הבא) – 05:30 המאמנת מאי! לא להחמיץ! יהיה הפעם יותר דגש על מהירות, מיד בתום החיזוקים. הכי כיף; תבלו.

## 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**