

שלום חברים, ספורטאים

טיפה לפני הניווט

מרוץ העגור, אגמון החולה הוא אחד היפים והכיפיים שניתן למצוא בארצנו המהממת. כן, זה יוצא לקראת סוף נובמבר ולמי ששאל, מקווה שנצליח להכניס מחנה אימון בתחילת נובמבר – בארץ !

אז, מצרף אליכם את קוד ההנחה לקבוצת "רצים עם אסף", מאחל לכל אחד מכם בהצלחה במרוץ ושאלות ותהיות, בנוהל, אני כאן.

להרשמה ישירה: [/http://agurrun.co.il](http://agurrun.co.il)

קוד הטבה לקבוצה: **Agr17gr**

ערב אור,

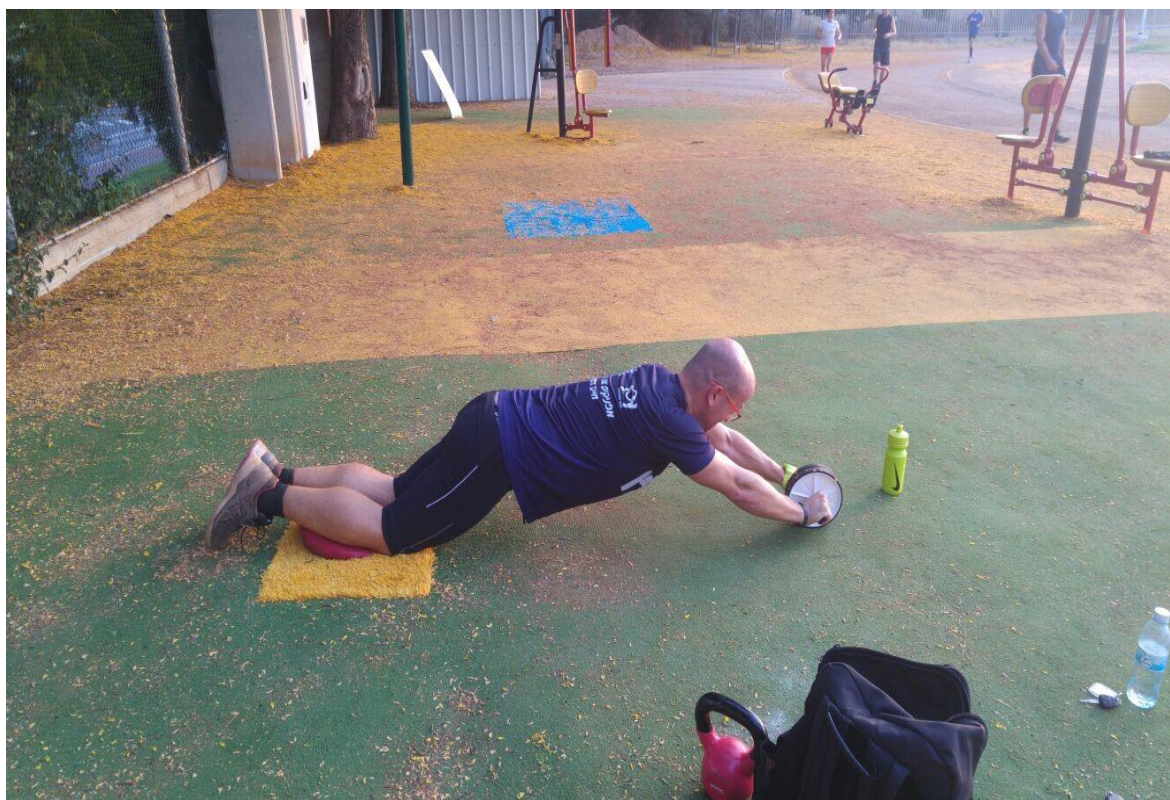
אסף

- שאף אחד לא יישן בבית ויגיע לבוקר התחרות עייף מהדרך; שלבו זאת, השתדלו עם המשפחה כטיול, כיף, זמן איכות וכן, מי שיש לו ילדים קטנים או כאלה שלא ישנים בלילה שייקח חדר ליד המשפחה ללילה זה ושיישן וכמובן יתחרה Compete בבוקר "כמו שצריך" !

ניוז שבועי - בבקשה

יום רביעי – אימון המאמנת מאי !

כן, תודה רבה למאי ותודה רבה לכל מי שטרח ושלח לי הודעה בה דיווח ועדכן כמה כיף / קשה היה. בכלל, חיזוקים מכל סוג זה מפתח אדיר לפעילות, להימנעות מפציעות וכן לשמירה על מראה גוף בריא ויפה.



הרשקו – למסגר ! בעצם לא, להמשיך לחיות את החיים !





תמונת טשטוש השבוע





כן, ממש בזמן הזה נחתי בים; זוכרים, מנוחות, הפוגות – לגוף ולנפש זה חשוב, חשוב מאוד



5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום שישי – כשהייתי חייל לפני מספר שנים (כך וכך מה שנקרא . .) הייתה תוכנית בשם "סבבה בבסיס"; הבוקר חשבתי עליה, משהו בטבע נתן לי את ההרגשה הזו עם ציוני הדרך של ש.ג. והקשבה לשטח וללוחמים המהלכים בו; מאוד מוקדם בבוקר עם יורם ואז עם הקבוצה הנהדרת שלנו. אחלה בוקר, אחלה שבת וכן, סבבה בבסיס ההווה:

טיפה היסטוריה – אחריי הכול זה החלום שלי, להיות מורה להיסטוריה!

העלייה הראשונה, 1882 – 1904 גל עלייה גדול ראשון לארץ ישראל ומבקש להזכיר שהיישוב היהודי דאז מונה פחות מ 50 אלף איש! רוב העולים ממשפחות דתיות מסורתיות ורובם ממזרח אירופה, כולל עליית הבילויים – (בית יעקב לנו ונלכה) הגיבורים אשר סימלו את "עמוד האש ההולך לפני המחנה" ומתמודד עם הקשיים המרובים, חום, מחלות, מים וכן, "ההצקות" מצד השכנים הערבים.

כאן המורה עוצר ואומר: תחשבו על זה תלמידים נכבדים, כמה עשרות אנשים, צעירים, בני מעמד בינוני – גבוה, בהירים – אשכנזים כן . . החיים ברוסיה ומבינים נוכח הפרעות ברוסיה "סופות בנגב" כי אין ליהודים מקום אחר זולת ארץ ישראל, עלייה, התיישבות, היאחזות בקרקע וכן, לא שוכח לרגע שרוב העולים בוחר לעלות – לרדת (תחליטו אתם על הסמנטיקה) לארה"ב – "העולם החדש".

עצרו שנייה ווטאפ, סנאפצ'אט, טלוויזיה לווינית, רכב כמעט אוטונומי והכי חשוב – עם יהודי החי כאן, לא פוחד מאף אחד, בעל יכולת גרעין בלתי מבוטלת (על פי פרסומים זרים) ובכלל ותחשבו על זה . . . האין זה קסם ? ?
אגב כן, זכרו את פינסקר אשר לאחר הפרעות של 1881 ופרסום ספרו החשוב "אוטואמנציפציה" ולפיו שחרור עצמי הוא הסיכוי והדרך של העם היהודי להגשים את חזונו וכאן נאמר אחד המשפטים החשובים ביותר שאי פעם נאמרו ומתאימים כמעט לכל סיטואציה בחיים וברור **שמשפט זה הוא אחד הכלים המרכזיים של המאמן המנטאלי, לפחות לגישתי ולפיו:**

"אם אין אני לי מי לי ? ואם לא עכשיו איימתי ?"

כמובן מתוך "הלל הזקן" ופינסקר, כן, היה רופא כידוע.

אז כל אחד ואחת מכם ומכן הקוראים ניוז זה עכשיו, מתפנקים עם המזגן ואולי מתגנבת אליו מחשבה שלא קל לו . . אז כן, חשבו על הבילויים ועל כוחו האדיר של העם היהודי – בגוף, בנפש וכמובן בנרטיב שלנו אותו אנו בונים ומשכללים בכל יום מחדש !

עליית הבוקר:

<https://www.youtube.com/watch?v=0sCD7Wmvqgc>

שנייה ויוצאים







כוח טהור – נטע מפרקת את ברק . . .





לא רוצה לרוץ בעלייה . . .

הולכים ודוחפים – לא רצים ! שוב, כוח טהור ! לא הספקתי לצלם, חשוב לציין !



חוליית החוד





נהדר בנות

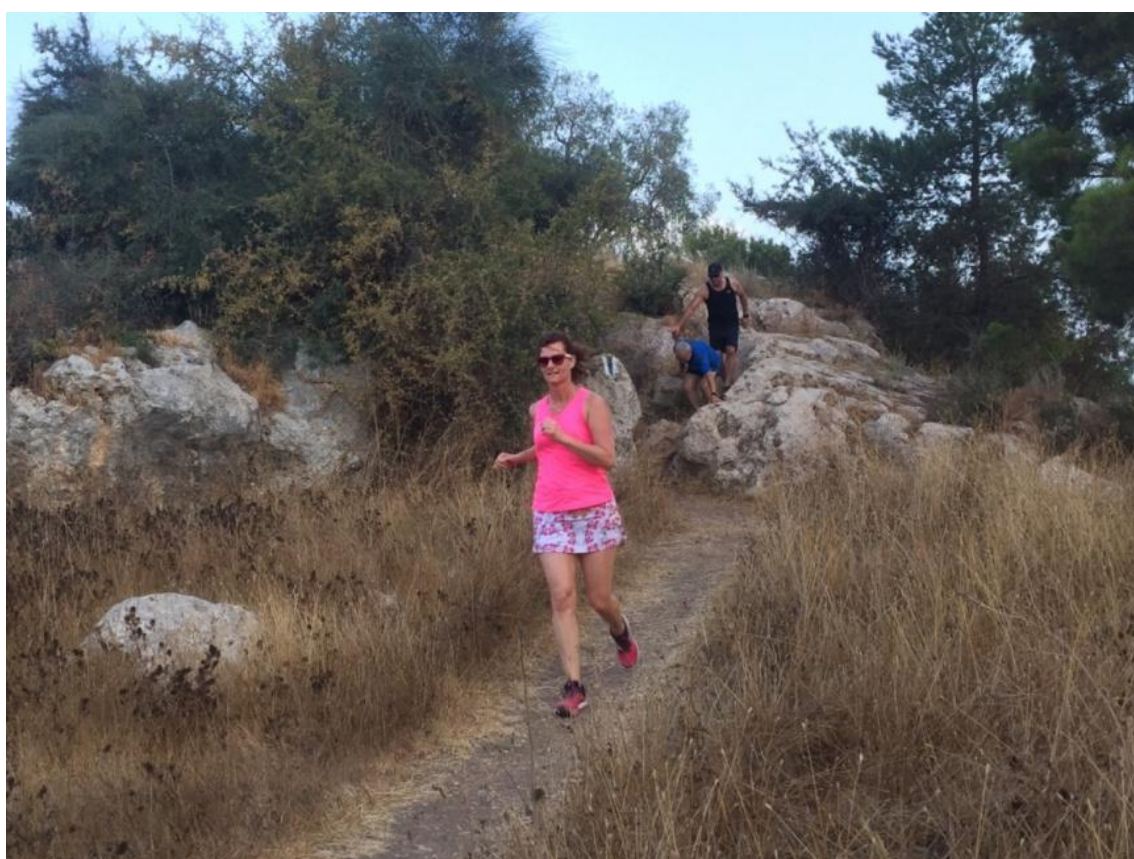






יפה נכון . . .





שרון, אתה איש כה חזק (ומצחיק) – דוק זאביק ותמי, נהדר



יום שני – נפח ארוך ודגש על מרכיב הכוח, הפקתו והדיוק שלו לבקשות הדינמיות והמשתנות; לשבוע טוב ! וכן, נכון שהיה קל – רביעי יהיה קשה . . .





משחקים אותה יצירתיים כשהמצלמה לא אצלי אה . . .



מ', סחתין על היציבה



הניוז שלך חיימון



תיכף חצי מרתון; יופי עידו







מצוין דובי; תיכף מרתון



תמיד חזק









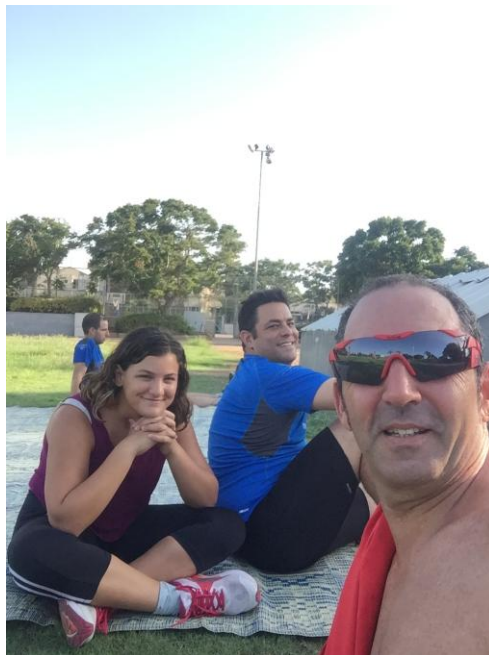
כל אימון מתחיל 10 דקות לפניי השעה שבו יוצאים ! חימום, מה קורה אחי ובכלל,

להבדיל בין החיים הכלליים לתחביב שלי, למקום שלי; אחלה בוקר



יום שלישי – ערב טוב ! אימון עם 2 פסגות - הבנייה כללית של 3 "לגים" * 6 דקות קל, בינוני, מהיר ובין לבין – מתיחות ו"הפיכת תקליט" של אמצע שבוע; ערב נהדר, המשך שבוע פורה.

אגב כן, אני מודה שבימי שלישי אנחנו גם יושבים, מדברים ובכלל חווים מעט פחות לחץ מאשר בבוקר, תראו:











זאביק, השראה:





עד כאן ספורט ועכשיו: מוסיקה – השראה !

זה הדיסק הכי פחות מיוחצן שיצא במחזותינו ואם זאת הוא אחד הטובים שיצאו כאן. קוראים לגברת המוכשרת הזו קרני פוסטל (שירה ו צ'לו) והוא חיים לרוז, אומן מוערך בזכות עצמו. ביקיני 2 קוראים לדיסק אלקטרוני מיוחד זה. שווה לחפש את הדיסק כיצירה שלמה ולא ליהנות רק מקטעי שירים כגון כאן מ היוטיוב; לשיקולכם –

<https://www.youtube.com/watch?v=StSjtriJM9o>

קחו עוד קטע – "אל תתקרב":

<https://www.youtube.com/watch?v=Pz80o1JxuAQ&list=PL4GsORRZknOC5SbUyWzn0GqbYr-u58yKZ&index=30>

תודה על ההקשבה – המשך ושבוע הבא, בבקשה:

יום רביעי (מחר) – 05:30 חוף הצוק – במקום הרגיל; אימון קשה. תיקי
מים ובמיוחד בקיץ זה תמיד טוב.

יום שישי – 06:15 ספורטן הוד – השרון + נבקר בעלייה של הר
הזבל ואגב, כבר הרבה זמן שכבר אין בו זבל.

יום שני – 05:30 פארק כפר - סבא עם תמי! ספורטאים חדשים במיוחד – לא
להחמיץ!

15 דקות ריצת חימום, 15 דקות ריצה בקצה מעט גבוה יותר = חצי שעה פילאטיס,
חיזוקים, יציבה, שלהרמוניה! חובה! תבלו!

יום שלישי – 17:50 אצטדיון – אימון קל יחסית ונעים, כן!

יום רביעי (הבא) – 05:30 חניית קאונטרי כ"ס, שטח, רמת קושי בינונית

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