

שלום חברים, ספורטאים

יודע כן, יום ראשון היום והניז יוצא רק בימי שלישי בערב ובכל זאת, אני, איך נאמר, טיפה כועס וחייב כמה מילים שהרי אנו הורים לילדים, משמשים ברוב שעות היום דוגמא ומחויבים בתוך כך לאחריות לרמה מסוימת של ערכים, דוגמא אישית וחינוך ויודע, כן, עדיין חופש גדול.

אז כן, **כוחו של הסלב = ידוען!**

לפניי כ 15 שנה סיפר דודו טופז על המשברים שהוא חווה ובתוך כך על זה שהוא לוקח כדורים נגד דיכאון; אז באופנה היה "פרוזאק" ולא מעט אנשים נחשפו לכך ולאחר התייעצות עם פסיכיאטר! ולא עם סוחר כדורים החלו לקחת כדור זה וכן, להרבה מאוד אנשים הוא עזר.

לפניי כחודש טבע אמיר פיי גוטמן בזמן ששחה בחוף לא מוכרז או בכל אופן כזה שלא היה בו מציל וטבע למוות.

הבוקר נפצעה קשה הדוגמנית שלומית מלכה (רק לפניי כשנה איל צעק לבעלה - בזמן מרתון ת"א - הידוען יהודה לוי "מתי החתונה" .) והנה, ממש ברגעים אלו אני בטוח שהוא עובר את הרגעים הקשים בחייו.

כוחה לאמר,

כוחו של הידוען הוא כוח בלתי רגיל! הוא כוח סוחף, משכנע, יפה, סקסי, עוצמתי ולעיתים גם אניגמאטי. לא בכדי אני גוער ומפציר בכם **לשחות רק בחוף עם מציל וכמובן בתוך זה לרכב על כלי רכב דו גלגליים רק עם קסדה.** ישנם דברים שכמו שנאמר ב צ.ה.ל לגביהם: "אפס סבלנות" ! אז כן, כל כותרות העיתון מדברים על גברת לוי הצעירה והפון שלי מלא בצילומים וסיפורים על מה שהיה ומכל אשר כתבתי עד כה אני רוצה שתיקחו דבר אחד, קטן וחשוב:

בתוך המיקרו שלכם, בתוך כל הסביבה שאתם פעילים בה

אתם הסלבים ! אתם מנהיגי הדעה, הסוחפים, המשכנעים

ורק אתם מורי הדרך לחיים !

אז היו דוגמא, תעבירו מסרים נכונים ותחיו את חייכם נכון למען לא נצטרך לראות מרחוב רוטשילד תמונות שמזכירות לחלקנו תמונות מימים פחות טובים. אישית, לי, רחוב רוטשילד הוא הרבה פעמים "ואלס עם באשיר" - כלבים רודפים אחריי . . . סצינה נדירה.

איחולי החלמה לגברת מכולנו,



נמשך –

אורית פופלינגר יקירה, כל שנה את נראית טוב יותר וכל שנה יותר כיף להיות אתך. מחר יום הולדת 29 ושולח לך ממני ומכולנו המון אהבה, אנרגיה טובה ושתימשיכי להיות בדיוק מי שאת.



עוד קצת – זה תחילת הניוז המקורי בטרם התעצבנתי . . .

על חיוכים ושינויים !

כל שינוי הוא לטובה והקבוע היחיד היום הוא השינוי עצמו; כן, ההרצאה המעלפת של ד"ר צבי גנור עת התחלתי לימודי תואר שני משמשת לי תמרור בהתנהלות הכללית שלי; ובכל זאת, כמה שזה קשה לבצע שינויים וואו.

צריך ש"יבשילו התנאים" – קארל מארקס ואנגלס על מנת ש נוכל להכיל את השינויים הללו, בדיוק כמו שהגוף שלנו מגיב להעלאה או הורדה של משקל, יש זמן הסתגלות של הנפש, אומץ, תעוזה, קבלה, הפנמה והגמשה של התהליך וכן, ניתוח קיצור קיבה זה בדיוק ההיפך ולא אחת "הטלטלה" על מערכות הגוף והנפש היא חזקה מדי.

אז כן, כ 8 שנות אימון של הקבוצה הנהדרת שלנו "רצים עם אסף" כבר עברו וכעת אני מעז לפתוח קבוצה נוספת בעזרתם של כמה מאמנים בכירים שיעזרו לי בפרויקט החדש וביניהם: ירון דניאלי – ספורטאי לחיים, איש ברזל וכמובן מאמן טריאתלון ותיק בוגר מכון וינגייט (שם הכרנו), תמוש שלנו (תמי פלדמן כן .). שאותה כמעט אין צורך להציג ומבטיח שיהיו עוד הפתעות. מבחינתכם זו פשוט אפשרות לעוד 2 אימונים מונחים בתוך המסגרת שלנו.

הקבוצה תפנה בעיקר לספורטאים חדשים ותתאמן בימים א' + ה' בשעה 06:00 בבוקר בפארק כ"ס הירוקה, כן, היכן שהטבעות - לפחות נכון לעכשיו וכמובן שיהיה ניוזלטר מסודר ודינאמי בהתאם למה שיהיה מדויק לכם, הספורטאים.

כן, חיוכים! השבוע השלמתי תהליך של "עבודה עצמית" במהלכו תרגלתי חיוכים. התהליך היה לא פשוט; חיוך זה לא תמיד המצב הטבעי שלי ובכל זאת, תרגלתי, התאמנתי, כמה פעמים ביום אני צוחק, מחייך, כך סתם, גם בלי לשמוע את "הגשש החיוור" או את הגאון קטורזה וכן, מצאתי את עצמי מחייך המון, המון פעמים.

זו זווית מדהימה של הפנים, זוכרים, זה מפעיל 128 שרירים של הפנים וכן, זה מזקק אותך, אתה מודה, מוקיר, חי, הנפש מקבלת "פולס" ואתה חש טוב בעולם וכמובן שזה מקרין לכל עבר. אז כן, תתרגלו, תתאמנו, זה עובד וזה טוב.

יומנים פתוחים ? 27 לאוגוסט – אימון ראשון עם ירון, פארק כ"ס הירוקה



עוד טיפה – דווקא יין ומשובח – המקום הביתי והאהוב שלי "אנג'לינה" של חבר ואח יקר

עושה מחר ערב טעימות של יקב בוטיק ישראלי!

20:00 אנג'לינה, הבנים 14 הוד השרון, תגידו שבאתם לדוד "הכי טוב"; להלן ההזמנה:

ANGELINA

שמחים לארח את
יקב SPHERA הייחודי!

ערב הטעימות יוקדש כולו
ליינות לבנים,
המאופיינים במינימליסטיות,
דיוק ועדינות

יום שני | 14.8 | 20:00

לתפריט

הערב יכלול טעימות יין והרצאה של דורון רב הון-יין הייב | במהלך הערב ניתן יהיה להזמין נשנושים מתפריט מיוחד לערב (בתשלום) | בערב תתקיים מכירת יינות היקב, במחירים מיוחדים | הזמנות מקומות מראש בלבד | מחיר לאורה – 56 ₪

ולבסוף חלק זה – מחנה אימון!

זה קורה, יהיה פצצה, אחלה שנרתמתם, התחייבתם וסימנתם לכם "הזמנת מציאות",
תיכף אנחנו שם – מרום גולן, כן יש בריכה צמודה, כן, יש ארוחת שבת, כן, יהיה כיף
גדול !

שנה שעברה בכרמים נראינו כך !



תענוג - ניוז שבועי - בבקשה

יום רביעי –

לחצתם עליי להישאר בים, אז סבבה, רק לכיוון צפונה – חוף השרון, בואך סידני עלי –
אפולוניה – החוף בו עברה עליי מרבית ילדותי כגולש גלים ! הכי כיף בעולם !





הצטרפו אלינו משקוליות ידיים לאימון









יום שישי – אינטרוולים אצטדיון !

4 סטים של 1200 מהיר, 800 אטי – ללא עצירה מוחלטת ושחרור דינאמי, בתנועה. לא עוצרים למים, פיפי ושאר הדברים "שפתאום" מציקים לנו נוכח העומס של האינטרוולים וכן, אתם עומדים בזה יופי.

בהמשך, ריצה ברגליים חשופות (תביטו שוב ברגליים שלכם – בסימן שהגרם משאירה – הדם לא תמיד זורם שם מספיק טוב + גרב טובה זה מפתח אדיר בריצה), הרפייה ארוכה ומוכנים לשבת מלכה, פרשת עקב – ספר דברים, הנאומים האחרונים של משה – תודה דוק יואב.







הרפייה טוטאלית, שחרור, אין גירודים, גירויים, מחשבות ותהיות! ריק! שקט! הוקרת

תודה, גופי, נפשי ולכל מה שאפשר לי להיכנס לתמונה זו!







אחלה שבת חברים



עד כאן ספורט ועכשיו: קצת מוסיקה – השראה !

אני מקווה שהיא תרגיש טוב – דיברנו על ידוענים היום ומקווה שמכאן נשמע רק דברים טובים; לוסי כן, נפלה איכשהו מקומה 4 וכרגע מתאוששת, אומרים שמשתפרת; בכל אופן, ברי סחרוף יצר מוסיקה לסרט מקסים על בני נוער אשר טועים ותוהים על מקומם כאן, קצת לפניי המחשב ואולי, אולי לפניי המהפכה הבאה.

הניצוץ, קלרה הקדושה – סרט ישראלי, מיוחד ואיכותי. תיהנו, לשיקוליכם:

https://www.youtube.com/watch?v=ZsBmflqERjg&index=287&list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB

אז שוב, תודה על ההקשבה – המשך השבוע ושבוע הבא, בבקשה:

מחר – 05:30 נווה ירק
שלישי – 17:50 אצטדיון

יום רביעי (16 לחודש) – 05:20 ויצמן פינת ירושלים ! ריצה בכיף לכיוון
הוד השרון !

יום שישי - 06:00 מחניית האצטדיון ובכיוון פארק כ"ס ! לשבת מושלמת.

יום שני – (21 לחודש) 05:30 אצטדיון עם מאי !

יום שלישי – 17:50 אצטדיון – הכי כיף אצטדיון – תביאו ילדים !
בנוהל של אמצע השבוע; כדורים, טכניקה, הדגשי מהירות ותנועה.

יום רביעי – (24 לחודש) 05:30 בני ציון – אימון קשוח ! מהירות בעלייה
! כן, לא להחמיץ !

יום שישי – 06:00 קניון ערים – מתון ובכיף ! אחלה שבת

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

אסף לב
תאמן חנטאלי וגופני

