

08 לאוגוסט 2017

שלום חברים, ספורטאים

כבוד והערכה לחבר הקבוצה, ידידי היקר על אישור הדוקטוראט ושנאמר: ד"ר

וקסלר"

מגיע לך תמונה טובה וכמובן דף מלא לפתיחת הניוז:



מחנה אימון !! כן, זה קורה ואנא, סמנו ביומנים הגם שזה עוד 3

חודשים – אנחנו כבר בהכנות !!

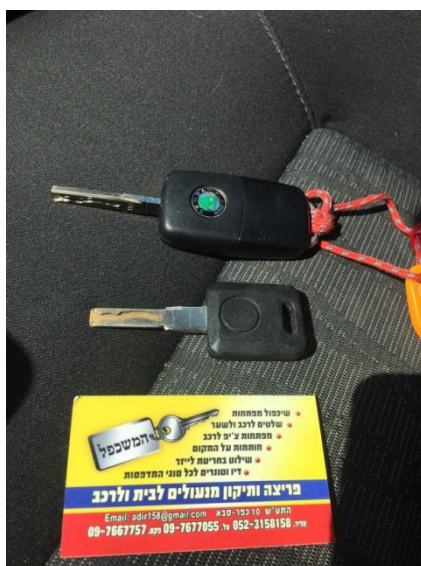
המחנה יהיה בצפון, עד 15 אנשים מבין חבריי הקבוצה כאשר, האימון המרכזי יהווה הכנה לחצי מרתון שיתנהל שם בסוף החודש – מרוץ העגור. מודה שזה משמח שכל מי ששוחחתי עמו בשיחה מקרית והעליתי את עניין המחנה אישר כבר הגעה וביניהם: נטע, פופ, רונית, יעל, עידו וברק.

המחנה יהיה כמעט בטוח בקיבוץ הכי צפוני בארץ, יכלול הרבה עליות, יש בו בריכה ואת האוויר הכי טוב בארץ; פרטים בהמשך.

מחנה אימון זו חוויה מדהימה בה אתה נח, רץ - מגיע לכמות אימונים כפולה ומשולשת מאשר בימים רגילים, משתחרר וכמובן, זוכה לבלות עם אנשים מקסימים בדיוק כמורך; מטעם זה בדיוק אינני פותח את מחנות האימון לאנשים שאינם חברים בקבוצה הנהדרת שלנו - "רצים עם אסף"; קצת על איך נראה מחנה האימון בשנה שעברה, כאן:

<http://tinyurl.com/hyy3s74>

עוד – דיברנו כמה פעמים על מפתח לריצה / שחייה כזה שרק ינעל את הדלת נהג, יהיה קל, נוח ועמיד במים. אני עשיתי אותו אצל אדיר, בחור מקסים, התע"ש 10 כפר סבא וזה עולה בין 50 ל 100 ₪, תלוי בסוג הרכב. מומלץ בחום – ברור שתגידו שאסף מקבוצת הריצה שלח אתכם:



ולבסוף חלק זה, תנו דעתכם על ראיון מעניין מאוד

יש ונדמה כי מעט קשה להתעלם מהאירועים (בעיקר החקירות) המתנהלות נגד בכירי המדינה וזאת, על אף ואולי בניגוד לאיכות החיים הנהדרת לה אנו זוכים בשנים האחרונות.

לא יכולתי שלא להתעלם מספר זה (קיבלתם עליו המלצה חמה לפניי מספר חודשים) ומראיון זה של אנשים כה אינטליגנטיים ושימו לב לעמוס המרה יב עוז בתיאורו את אשר קורה בבית העלילה עם הנס המתרחש שם: לפתע מגלים אהבה!

כן, צריך להתחיל לחשוב על מציאות חדשה כאן, פתרונות יצירתיים ואינטליגנטיים למען נמשיך (אנו, ילדינו והבאים אחריהם) עם כל הטוב הזה, רק מה, בפחות מאמץ "במחיר זול יותר" מביטחון, צוללות ודם. מכאן זה לשיקוליכם:

<http://www.maariv.co.il/culture/literature/Article-592825>

תענוג - ניזוז שבועי - בבקשה

יום רביעי – חוף הצוק, המון חול רך וקצבים גבוהים למרחק קצר! בא לקרוא טוב!

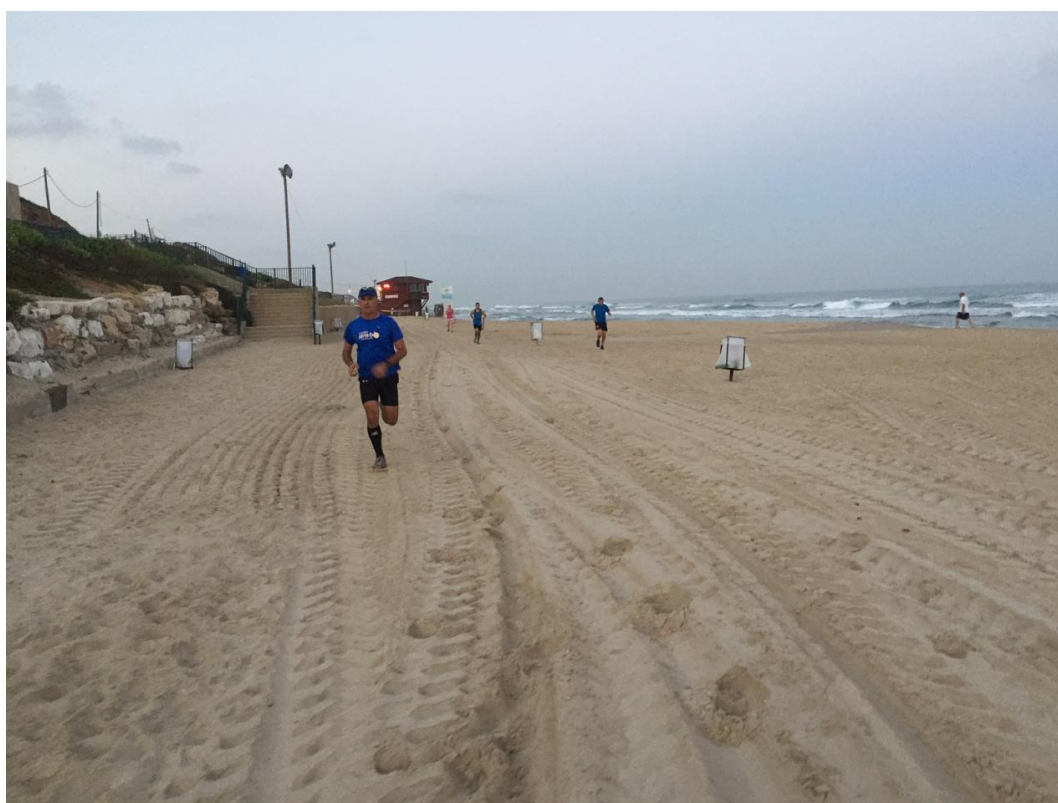
הפעילות הגופנית וכל שכן, הפעילות האנאירובית, על פי המחקרים העדכניים בכל התחום של "מדע האושר" או פסיכולוגיה חיובית (זליגמן ואחרים), מאוששים ומחזקים את הקשר בין פעילות ספורט לשיפור מדדי האושר; אתם מרגישים זאת נכון. . ?
העשייה Doing ותפיסת המצב החיובי של "המאמץ הכנה" בזמן הווה כמו גם תחושת הכרת התודה לגוף, לנפש, לפעילות, לחברים, למה שתמצאו. . .

אז כן, היה לנו כיף לבצע תרגולים אנאירוביים על החול הרך בחוף הצוק ולחוש איך אנו מאטים תהליכים של הזדקנות, שומרים על רוח ותודעה צעירה ונעימה וכמובן, המון אנרגיה טובה. בוקר טוב:

הלילה מפנה מקומו ליום – זמן נהדר להתחיל לרוץ



לחץ שיא בעלייה, בחול הרך ובירידה (עדו, דובי : 2:45 דק' יפה מאוד)





6

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

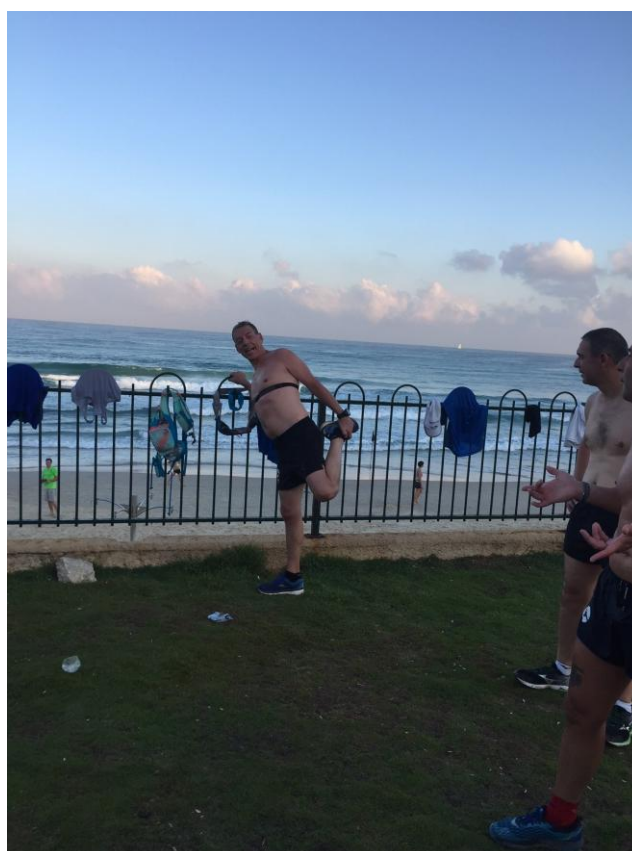
www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



איש השחרורים – מרדכי – מרתון טיפולים בסופ"ש





מבקש להזכיר ! אני כאן בגלל החיוכים !!!







יום שישי – הוד – השרון, הר הזבל: הוסמכתם – לוחמים!

אימון לא קל, עבודה בעלייה – ירידה (לא פחות חשוב) לשמור על התנועה, המהירות הנכונה, כזו שלא אתגלגל מטה ולא תפעיל עומס גדול מדי על ה 4 ראשי ובה בעת "אזרום" בהרמוניה, בהקשבה את הירידה.

למטה, קטעים של מהירויות ודינמיות – נהדר. אה כן, קפה בסוף זה תמיד מבורך; שבת;













רונית, ביקשתי כמה פעמים לא לקרוע את איל על ההתחלה . . .



מעולה עידו – "התקפה על הקיר": מהיר, תכליתי, קצר, חד משמעי





תמונות טשטוש השבוע





אגב; כבר בשעה 05:26 כבשנו כבר את הר הזבל – יופי יורם



נראה לי שאני משתפר בצילום בחושך





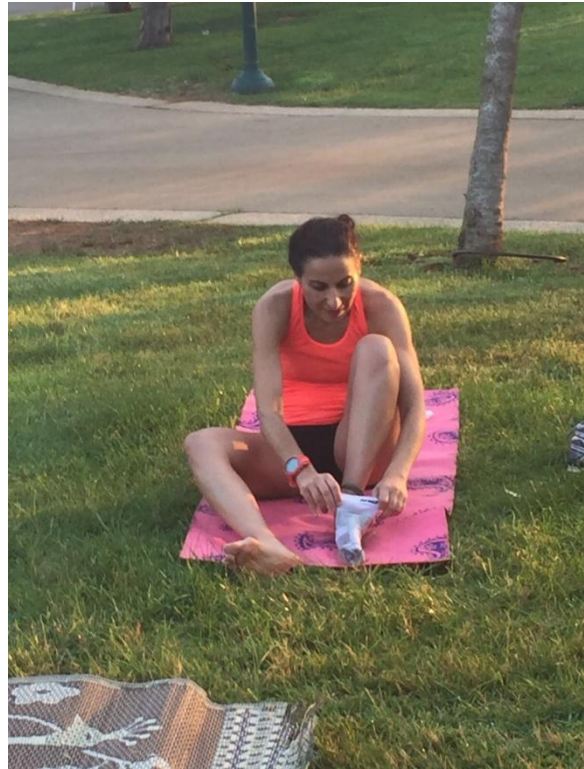
יום שני – אימון של תמי; חיזוקים, פילאטיס וכמובן, רצים לפני –

פארק כ"ס, מלא ירוק, מוקדם בבוקר, נעים, אנשים נפלאים, תנועה, תמוש, אנרגיה טובה. בוקר מצוין לכולנו, בוקר טוב עולם:

כן, יש מצב שכולן תמונות "טשטוש השבוע"







סיום האימון – פילאטיס; בריאות שפיר, נכון ?



יום שלישי – ערב פגז !

היה לנו אימון אינטימי וכייפי; קצת קשה לי להסביר את זה אבל הילדים שבאים לאימון תמיד מקרינים לי בריאות, נלחמים זה בזה, קופצים, מתחבקים וזה פשוט כיף ומבורך לראות זאת על פני ילדים מול מסכים. תביאו ילדים, הם מוצאים מה לעשות . . .



רמבו, שורנצגר ואלי האנה . . .







עד כאן ספורט ועכשיו: קצת מוסיקה – השראה !

כאשר עלי מוהר כותב ואפרים שמיר מלחין (בעיניי הוא אחד הגדולים וזכרו זאת פעם הבאה שתקשיבו ל"כוורת") ושר זה תמיד טוב גם אם השיר בן 20 שנה ויותר; כאן, מתוך "זהו זה" – כנראה התוכנית הכי טובה שהייתה לנו כאן ומצחיק עד כמה היא אקטואלית גם היום. תיהנו, תרקדו וכן, לקול או לכל הבנות העיקר לרקוד . . .

<https://www.youtube.com/watch?v=FhgzyQZyh7o>

אז כן, תודה על ההקשבה – המשך ושבוע הבא, בבקשה:

**יום רביעי (מחר) – 05:30 שטח בים! חוף השרון – הקשתות בהרצלייה
לאימון לאורך הים ובכיף.**

**יום שישי - 06:00 אצטדיון – אינטרוולים – חצי אימון! כן, בוקר בטרם
שבת, נלחץ את עצמינו מעט; שליש אחרון של האימון יהיה קל.**

**יום שני – 05:30 נווה ירק – מחנים בתחנת הדלק דור – אלון. מהירות,
מהירות סופית ושמירה עליה! אימון חשוב!**

**יום שלישי – 17:50 אצטדיון – בנוהל; כדורים, טכניקה, הדגשי מהירות
ותנועה.**

יום רביעי – 05:30 כן, עוד מהירות! מחניית האצטדיון! לא להחמיץ!

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