

שלום חברים, ספורטאים

הקבוצה / השלוחה החדשה של "רצים עם אסף" בפארק כ"ס הירוקה – רצה! תודה לכם, שבאתם, התאמצתם ואני תקווה שתתמידו ותיהנו מהריצה כשם שאני נהנה ממנה. מבקש להודות לדודי גליקו – מנכ"ל "קול הכפר" ולעיתונאי זאב גולדשמיט על הפרסום החיובי בעיתון – אהבנו.



◆ טרנד הריצה ואימוני כושר תופס תאוצה בכפר סבא, שם מתאמנת קבוצת "רצים עם אסף" בהדרכת המאמן המנטאלי אסף לב. אין מדובר רק למקצוענים בתחום, אלא גם לכאלה שרוצים להיות, כשהמוטו הוא 'בכל גיל אפשר להתחיל'. אסף לב פתח לאחרונה שלוחה שלוחה בפארק כפר סבא בימים ראשון וחמישי בשעה לא שגרתית, 6 בבוקר, בטרם היציאה לעבודה. "המטרה היא לפתח יכולות הסתגלות לריצה בכל תנאי, ובכל מזג אוויר. מעולם לא ביטלנו אימון" סיפר אסף לב, שאיגד סביבו מומחים בתחום: מאמן הטריאתלון, איש הברזל והמרתונים, ירון דניאלי; מומחית פילטיס, תמי פלדמן ומאמן טריאתלון ואיש הברזל טל שחר.

עוד מילה ספורטאים חדשים ובכלל:

לקבוצה יש ווטאפ קבוצתי והוא פעיל וחביב.

המאמנים לא כלולים בו ואומר, ניתן לגדף אותם שם ולציין עד כמה אימון הזחילות היה נורא <http://tinyurl.com/ha6wb7w> וכמה כיף לרוץ בגשם למרות שלא תמיד נעים להודות בכך. . <http://tinyurl.com/ycboapja>

אז, להצטרפות לווטאפ הקבוצתי אנא סמסו לתמי והיא תצרף אתכם אליו. נייד תמי:
053 – 8318013

ולבסוף כן, תזונה וכן זו חשובה לא פחות מהפעילות עצמה אשר בעיקר תומכת בהורדה במשקל. אז כך, הרבה יותר קל לחסוך קלוריות מאשר לשרוף אותן, אז אכלו נכון וכן, יש בקבוצה החדשה תזונאית אשר בקרוב נהנה מיכולותיה ועד אז קבלו מאמר של מירי חדד מתוך האתר, בבקשה:

<http://tinyurl.com/d3s4hmo>

תענוג - ניזון שבעי - בבקשה

יום שלישי - אצטדיון עם תמי ! **ערב טוב !** גומיות, חיזוקים, חיוכים וכן, "קרעה אותנו תמי" כפי שדווח לי - מעולה.







5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים





תמי - נהדר / ת



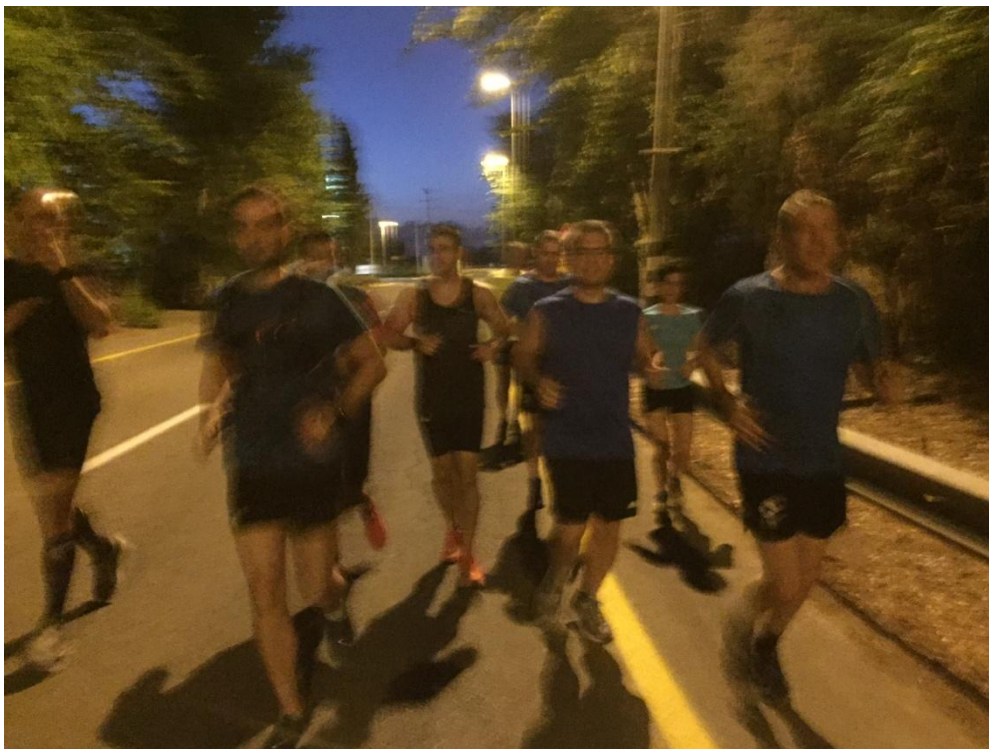
יום רביעי – בני ציון – "התקפות בעליות" !

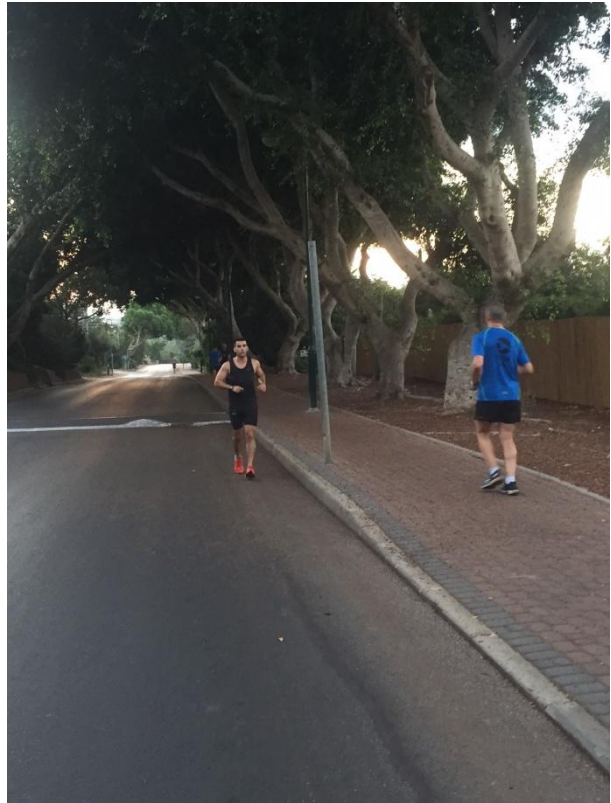
לא לקחתם שבויים אה . . . אימון נהדר (קצת מעל 9 ק"מ) ומודה שחלקכם אפילו

הפתיע אותי בהתמדה עם שמירת הקצב הגבוה בעליות; נהדר ושוב, תביאו בגדים לסיום האימון; החום הגדול מאחורינו – כנראה ומשבוי הרוח הטיפה קרירים בתום האימון על הביגוד הרטוב והמיוזע עלולים לעשות לא טוב.



תמונת טשטוש הבוקר







איזה כיף אה... בסיום!



הוקה ! אחלה נעל ! אחלה יום לכולנו !



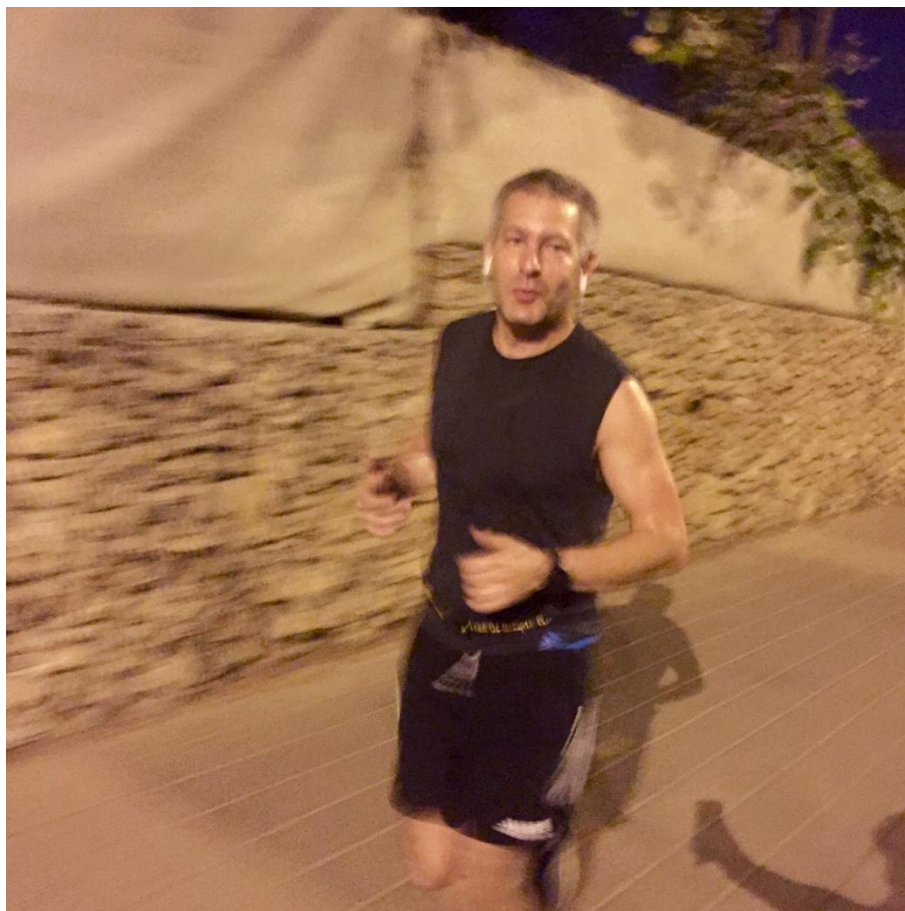
יום שישי – אחד האימונים הטובים שלכם – נהדרים שאתם !

1. מזג האוויר השתפר ומדגיש שוב: תיכף חורף – להביא בגדים חמים לתום האימון ! הזיעה שמתייבשת על הגוף זה פחות נעים / בריא
2. אתם הופכים מקצוענים: ציוד, טיפולים ותזונה – רואים שרובכם השתפרתם שם.
3. מחנה אימון ! יש מטרה, משהו טוב מחכה לנו, מחייב וכן, "מחנה אימון ונופש !
4. כנראה שמשהו בתהליך טוב לכם, מדויק.
5. חיזוקים, חימום ושחרור
6. הספורטאים שהיו פחות חזקים דוחפים את הקבוצה החזקה עוד קדימה עם שיפור בכושר הגופני שלהם
7. אנרגיה טובה !

משפחה ספורטיבית – נהדר בלור !



טשטוש השבוע – מוקדם בבוקר – עידו בדרך לחצי הראשון שלו



אוהב את זה שאתם באים לחימום, כמה מילים, חיבוקים ומתחילים אימון בשלים,

מדויקים ונכונים !



בדיקה של מומחה למתח גבוה לעמוד החשמל . . .







אתם כבר לא סופרים עליות כאלה אה... נהדר לוחמים!



ריצה בקצב אטי ממה שאתם רגילים – לא הולכים, רצים קל מאוד !



יופי דוקטור וקסלר



אתלט על אחי



מעסה הבית – דרך חיים; בריאות, תנועה ותזונה – יופי אריאל והרבה מזל טוב ליום

הולדתך ביום שני





חובה – חיזוקים !





בלוק, כמה רצת היום? 6 ק"מ? אין מלים ובכלל, אולי לא צריך לדבר כל כך הרבה – רק להמשיך כך! כל הכבוד גברתי!





אין על השחרור של תמי



שבת שלום חברים

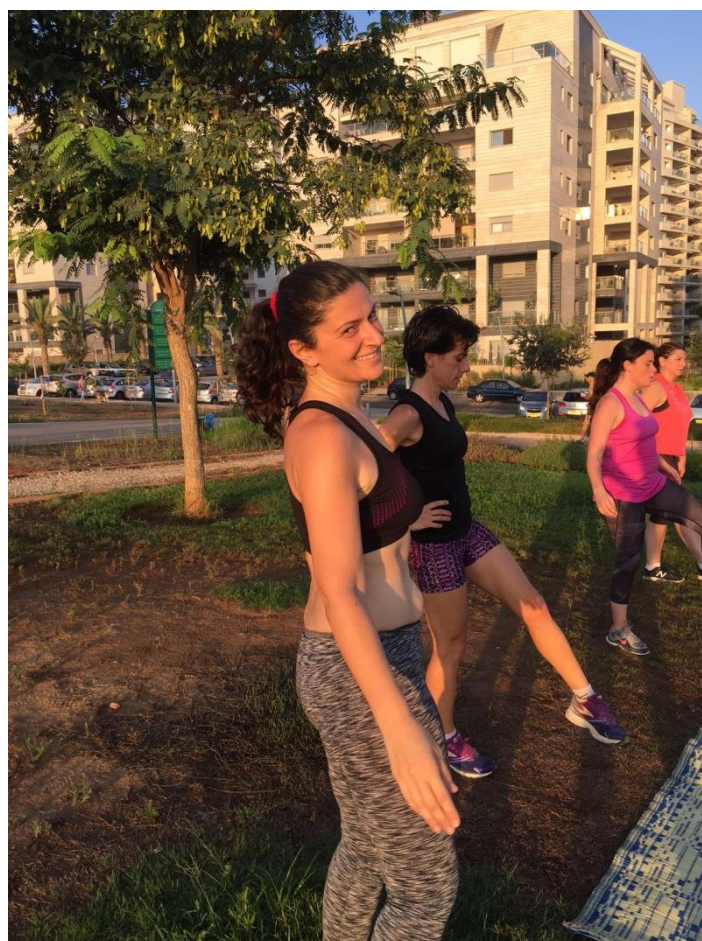
יום ראשון – "רצים עם אסף" – בירוקה !

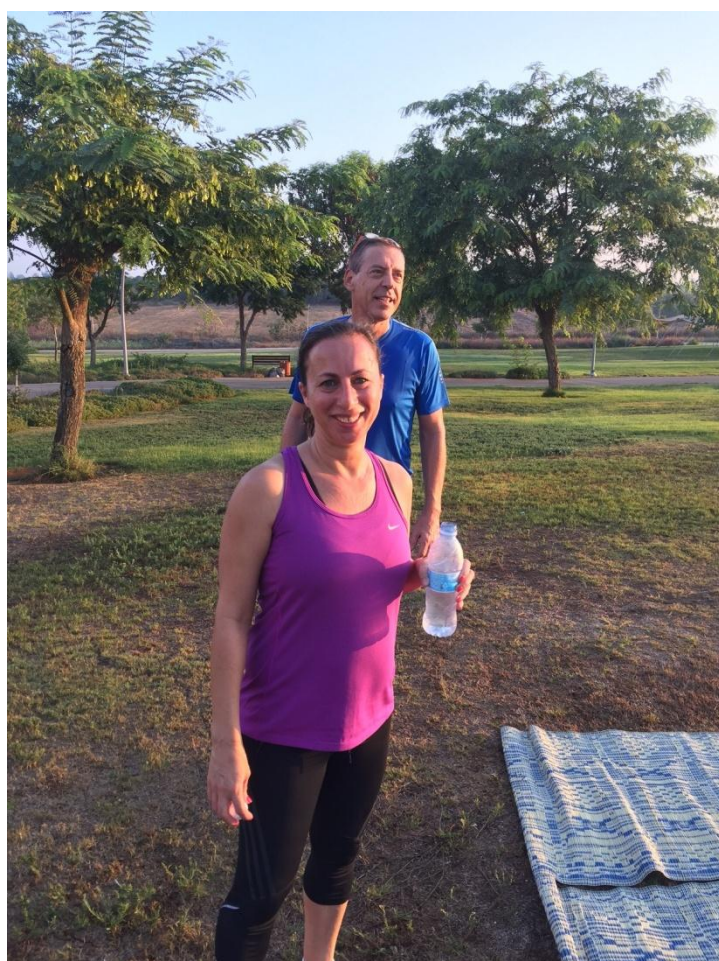
ירון, תודה רבה על אימון נהדר ובעיקר על גישה חיובית ובונה; תודה לכל מי שהגיב – מוזמנים לעשות זאת בסוף כל פוסט יש מקום לתגובות













יום שני – קבוצת הבוקר באימון Final Countdown

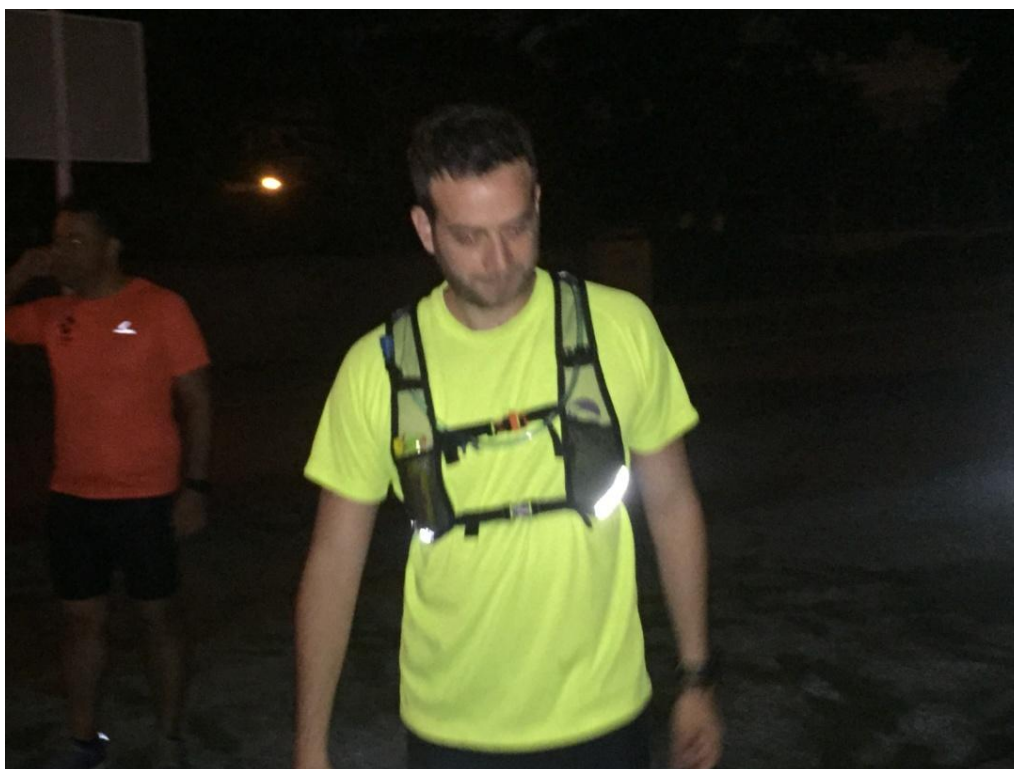
אז כך, שם האימון הוא נגזרת של הביצוע של מר דלל ומר בר סלע באקורד הסיום של התרגיל המרכזי: איזה 100 מטר שאתם הבאתם! עשן סמיך השאתם לכולנו, יפה מאוד.

ומה היה באימון? חימום, כדורים קצת, מדרגות קצת ואז ת"מ: 1200 מהיר, אטי, ולפי מתכון זה בהמשך. . 900, 600, 300 ועד, נו אתם יודעים 100 "על הקצה" ו 1100 מטר שחרור. בוקר נהדר לכולנו.



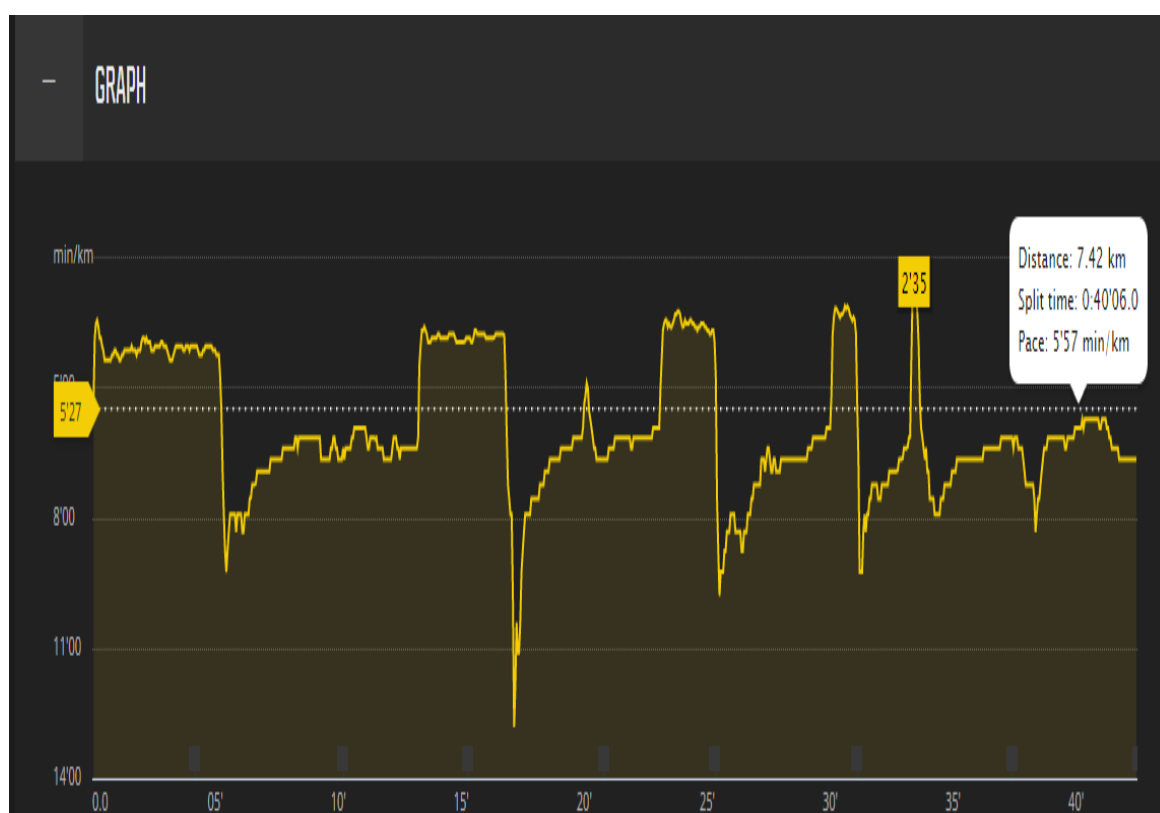
הקיץ מפנה מקומו, זריחות מאוחרות יותר





האמת, לא קל האימון הזה, אבל כיף גדול ומאוד משפר סבולת, ביצוע כללי – גרפית זה

נראה כך:



31

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



אה כן, שטפתי את המחצלת – מלא זיעה ניגר ממנה



יום שלישי – קבוצת הערב אצטדיון –

כיף של אמצע שבוע עם חימום ותרגילי קואורדינציה וייצוב: לאונצ'ים, מדרגות ושיפור הקשר גוף ותפקודיו – תרגול בעיניים עצומות למשל ו / או ריכוז על מדרגה בזמן מתיחת תאומים וכדומה.

ואז התפנינו לת"מ: בדומה ליום שני בבוקר, סטים עולים ויורדים.

נכנס לי בטעות אז כבר זרמתי – כן, פרחים בבית זה סוג של אורי חיובי, מומלץ:













אצלי בסיום אימון זה שלווה, שקט של דקה, אצל תמי עובדים אה . . .



עד כאן ספורט ועכשיו: קצת מוסיקה – השראה !

והשבוע שיר עם הקדשה !

מקדיש לכל חבריי "רצים עם אסף" שהולכים (רצים) עמי כבר כמעט עשור (וזה לא מובן מאליו) באמונה, בהקשבה ובאהבה ואני מודה שמאוד שימח אותי שבאתם לאימון הקבוצה המורחבת – בפארק כ"ס הירוקה ביום ראשון ובהזדמנות זו אחל לספורטאים החדשים בהצלחה רבה בדרך הנהדרת שהם בוחרים לעצמם.

אז כן, עם המון עזרה מחבריי, ג'ו קוקר שביצע את השיר המופלא הזה עוד בוודסטוק, סוף שנות ה 60 של המאה הקודמת, תיהנו וכן, תודה – הנה זה מגיע . . .

<https://www.youtube.com/watch?v=wG6Cgmgm5U>

אז שוב, תודה על ההקשבה – להלן המשך השבוע ושבוע וחצי הבא,

בבקשה וכן, אנא שימו לב שהקבוצה החדשה (מתחילים ולא רק . .) יצאה

לדרך ! פארק כ"ס החדשה – הירוקה – ימים: א' + ה' 06:00

דף הבא – פירוט אימונים ומיקומים:

יום רביעי – (מחר) 05:30 – מחניית האצטדיון "נגיעות של מהירות" !

יום חמישי - 06:00 "רצים עם אסף בירוקה" – ירון יחכה לכם לאימון; אנא הגיעו ב
05:50 לכניסה לאווירה האימונית וכן לכמה מילים עם החברים החדשים – זה נחמד
וחשוב, הבנייה חברתית. בוויז: רחוב אנגל 37 – נפגשים ליד הציליה עם ירון ועמי !

יום שישי – בהצלחה לכל הילדים בשנת הלימודים ! אין אימון משותף !

יום ראשון - 06:00 פארק כ"ס הירוקה – תחילת שבוע בריצה – זה הכי כיף בעולם !
תבלו, תרוצו טוב, תצטלמו יפה. . .

יום שני – (04 לספטמבר) 05:30 אימון קל – באמת ! מחניית האצטדיון – תאחלו לי
בהצלחה באיש ברזל שיהיה בשבת באמסטרדם . . .

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

יום רביעי – 05:30 אצטדיון עם תמוש – ריצה + חיזוקים – לא להחמיץ !

יום חמישי - 06:00 פארק כ"ס הירוקה – תמי נכנסת לפעולה עם הקבוצה החדשה –
אל תחמיצו ! מזכיר שוב - בוויז: רחוב אנגל 37 – נפגשים ליד הציליה !

יום שישי – 06:00 (8 לספטמבר) – מחניית האצטדיון פופלינגר תוציא אתכם לאימון
! תבלו !

יום ראשון – 06:00 פארק כ"ס הירוקה – אנגל 37 – המאמן ירון מחכה לכם לפתוח
שבוע ברגל ימין !

יום שני – 05:30 אימון אצטדיון - תרגילי הישרדות עם איל דלל ! על פי התוכנית שהועברה לי – נשמע חוויתי למדי, שווה לנסות !

יום שלישי – קבוצת הערב תהנה מהמאמנת הנהדרת מאי ! מוזמנים – תבלו ! סורי,
נא לא להביא ילדים לאימון זה - אורחים – מול תמי.

יום רביעי – 05:30 ויצמן פינת ירושלים – הקפת כפר – סבא לחזקים (קיצור דרך רחוב התע"ש לפחות חזקים); פופ מוציאה את האימון !

יום חמישי – 06:00 המאמן ירון מחכה לכם בכ"ס הירוקה

יום שישי – 06:00 מקאוונטרי קלאב כ"ס לשטח ! כל הספורטאים - כיף בטרם שבת - כן, אני חוזר מחו"ל (15 לספטמבר).

שיהיה לכם כיף גדול ותתנהגו יפה אה !!

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

