

22 לאוגוסט 2017

שלום חברים, ספורטאים

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

סרטונים ותמונות שאני מוצא על המחשב שלי – נופי גונן משנה שעברה:

https://www.youtube.com/watch?v=PL_7w6wKtIE&list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHF_SfgoQvQQB&index=245

סרטון ענק - "דווקא על הנעליים החדשות . . ." בסיום שעשיתי שם בשבוע שעבר לא השקו את השדה: מתאימים עצמינו לשטח, לסיטואציה, לטבע, לחיים -

<https://www.youtube.com/watch?v=9RTeCx5uWPs>

רונה ואני מטפלים בהזמנת חולצות (מהליגה הגבוה וכן, יש דגמים לנשים), ג'לים ושאר פינוקים – תודה ואהבה גדולה לרענן וכל צוות GU – TYR אנשים מקסימים; זה הטלפון שם: 09 – 9524135 יש להם הכול.



1

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



שירלי רגב

כן, אימא של גיא רגב מהקבוצה; מתכבד לתת עליה כאן המלצה ולהעביר כמה מילים על כבודתה כפי ששלחה לי. טיפלה בי בעבר, מחזק מאוד את מערכת החיסון ואני ממליץ בחום. בבקשה:

"קבוצה יקרה - פעילות גופנית היא חלק משגרת חייכם! אתם ודאי שמים דגש על מה אתם אוכלים, כמה אתם שותים ויותר מפעם נפגשתם בתחושות של אי נוחות, השינה שלכם לא טובה מספיק, כאבים תוקפים אתכם מידי פעם, קמתם חסרי אנרגיה או חשק לקראת הפעילות היומית? או שמתעורר בכם הרצון "לצליל יותר מכוון" בחיים. כנטורופתית יש בידי יותר מדרך אחת להקשיב, להקל וללוות אתכם בדרך המקסימה שלכם".

מוזמנים לבקר בדף הפייסבוק [/https://www.facebook.com/regev.shirley](https://www.facebook.com/regev.shirley) שירלי רגב נטורופתית להתרשם וליצור קשר. (כמובן, מחיר מיוחד לחברי הקבוצה של "רצים עם אסף") שירלי - 0523317195

אימייל Shirley.regev@gmail.com

עוד, הקבוצה החדשה – פארק כ"ס הירוקה!

כן, גם זה קורה ובכלל קורים מלא דברים מדליקים . . . אז זו תהיה הקבוצה החדשה, דגש על מתחילים וכאמור יהיו כמה מאמנים שיעזרו לי לעמוד ב נטל ובאחריות וכמובן באמון שאתם ואחרים נותנים בי.

בין המאמנים יהיו, ירון דניאלי בראש ובראשונה, מאמן מוכר ותיק, ספורטאי - מקצוען וחבר שלי עוד מימי וינגייט וקורס המאמנים שעשינו שם יחדיו ; תמוש שלנו תעסוק בעיקר בחיזוקים ותוודא שאתם חזקים, שלמים ומדויקים וכן, טל שחר (המאמן שלי לאיש הברזל) גם כן יהיה בצוות וכאמור, יהיו עוד מאמנים והפתעות וזאת על פי הצורך.

מבחינתכם, יש לכם אפשרות לבוא לעוד שני אימונים מונחים – תרגישו חופשי ובכיף – אני אוהב שבאים לאימונים, זה כיף; יש תוספת קטנה למחיר – ברמה של ביטוח וכללי.

כן, ארגומטריה! חובה! מי שלא נבדק מעל שנתיים, לא אוכל להיות אדיש כלפיי זה; אני מחויב כלפיי היקרים לכם ואני מכיר את כולם וזה מחייב אותי יותר . אז, ד"ר סילבר האהוב שלנו או ד"ר כץ (www.asaflev.co.il) יש באתר שלי באנר רק שלו ושל האומגה 3 – שניהם אני סומך בעיניים עצומות) בבית הלוחם – רק להיבדק!

אז רשמו ביומנים -

27 לחודש, יום ראשון הקרוב, 06:00 האימון הראשון, אנגל 37 ליד הציליה הגדולה, מחכים לכם, תבואו יהיה אדיר.

עוד טיפה – קניות!

מוצר שממש חשוב לנו הרצים, חגורת גוף קלה ונוחה: יש בה מקום לג'ל, 20 ש"ח לקפה בתום האימון ולמפתח (בלי השלט כן . . .) ויש כאלה שדוחפים אליו גם את הנייד (אני ממש נגד) ! כן, אצל צחי ב"פרו ראנר" כינרת 13 בני ברק ועל מנת לפתוח את השער חייגו לחנות: 03-5545453



וכן, יש שם גם התאמה אישית וגם נעליי שטח נהדרות (מחנה אימון בפתח)



הכי חשוב: עד סוף החודש צחי הבטיח לי הנחות פצצה ! תתפנקו !

4

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

תענוג - ניזון שבוועי - בבקשה

יום שני – נווה ירק – מהירות וכללי ~

בכל בוקר אני בוחר מחדש, עם מי להיות, את מה לחוות, איך לחוות ובעיקר **אני בוחר להיות!** אז להיות עם אנשים נהדרים שכמותכם זה טוב לי, כמעט בכל בוקר מחדש.

3 ק"מ הכרת מסלול (מישורי), 3 ק"מ עומס עולה, 3 ק"מ שלוה, משחקי חברה לאורך מקורות הירדן וכמובן, יום הולדת לפופ האהובה על כולנו.

סרטון הפוך של שמפנייה, כאן:

<https://www.facebook.com/100014388827638/videos/261574660998826>

אחלה בוקר שהיה לנו, תמונות:





6

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

נסיכת הבוקר



7

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יקיר המערכת – מר גוזלן



לחיים ולחיים טובים כאלו!







11

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום שלישי – ערב טוב !

שאלו פעם את המלחין והזמר המוכשר צביקה פיק לגביי רגע השיא של חייו. שיחקנו בתחילת האימון כדורגל ונתתי את שער הניצחון – אמיתי ! הקשתתי כדור מדהים מעל יוני, יואבי, זאביק ואפילו יוחאי הגבוה והכדור נח ברשת כאבן שאין לה הופכין. הנפתי ידיי באוויר וקראתי מיד לכולם לצילום.

נכון, יוני ויואב עדיין ביסודי וגם זאביק כבר לא בליגת העל ובכל זאת; זה רגע נהדר. מר פיק אמר ששער הניצחון שהוא כבש בליגה ב' ברמת השרון היה רגע גדול יותר מהזכייה של דנה באירוויזיון . . . יש בזה משהו אנרגטי, עוצמתי, קבוצתי ואישי באותה מידה ובכלל, משהו כנראה בגן הגברי, היצרי, כיפי.





13

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



כן, אז כך התחיל האימון ובהמשך רצנו מרחקים שבין 5 ל 6.5 ק"מ והיה פשוט כיף, ערב טוב.



14

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



החטיא מול שער ריק – זה העונש . . .





16

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



יש! ניצחנו!



שלב ג' באימון – רצים ! נטו !





יום רביעי – נפח כללי בכיוון הוד – השרון:

תכננתי ומדדתי 11 ק"מ לאימון; בפועל יצא 9.6 ק"מ שגם זה בסדר. תנו דגש על אימונים שלווים, שמירה והקשבה לדופק ולנשימות. לבסוף, הקפידו באימונים לתת מדי פעם הצעות לצדדים לוודא שכולם עמנו; באימונים שלנו אף אחד לא נשאר לבד בסוף, תמיד מישהו אתו. בוקר נהדר, קפה פגז ברק.

טטוש השבוע













יום שישי – שמחה עם חזרתו של גיא – תודה על ה"באפים" לחברים; תודה רבה לכולכם על פריסת יום הולדת נהדרת; כיוון כללי לפארק, רץ מסרב לרוץ, טיפה עליות במהירות, טיפה כוח והמון המון אנרגיה טובה; שבת שלום – חברים חדשים: לא כל אימון נגמר עם שמפנייה ...



ריצה בעיניים עצומות: לסמוך על חבר, בטחון בתנועה, הוויה וכמובן – טכניקה!







[/https://www.facebook.com/orit.poplingerkirshtein/videos/10203737952926276](https://www.facebook.com/orit.poplingerkirshtein/videos/10203737952926276)



28

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



יום שני – בוקר עם מאי !

כן, עדכנתם שהיה נהדר; מאי חוסכת פילים . . . (עוד יש מילה כזו ?) בוקר מצוין.





עד כאן ספורט ועכשיו: קצת מוסיקה – השראה!

הבחור הזה כל כך מוכשר וכה נעים לשמוע אותו, כך שזה בסדר לשים אותו שוב, יהלי תודה:

https://www.youtube.com/watch?v=CuHI9cSJR8w&list=PLL7_UQwibFk5_hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB&index=8

בוגר - סולן להקת מוניקה סקס המצוינת, תוצר של העיר חיפה (מלא מוסיקה איכותית באה מהפריפריה – הנטשות מהצפון ואלג'יר מהדרום כדוגמאות) וכן, בנו של המחזאי הנהדר יהושע סבול. כיום כותב "אצבעות של פסנתרן" (ספר מעניין, שונה כזה . .) ואחרים, מלחין וכל הזמן עושה מוסיקה ואומנות איכותית, כבוד חברים ובבקשה תצפו בקליפ המיוחד הזה.

אז שוב, תודה על ההקשבה – המשך השבוע ושבוע הבא, בבקשה וכן, אנא שימו לב שהקבוצה החדשה (מתחילים ולא רק . .) יוצאת לדרך!

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

דף הבא – פירוט אימונים ומיקומים:

יום רביעי (מחר) – 05:30 **בני ציון – אימון חשוב ומיוחד!** ניפגש בתחנת הדלק שעל כביש 4 – אימון קשה!

יום שישי - 06:00 **מקביון ערים** לאימון מתון ובכיף! שבת שלום

יום ראשון - **06:00 פארק כ"ס הירוקה** – אימון ראשון של השלוחה החדשה! בוויז: רחוב אנגל 37 – נפגשים ליד הציליה עם ירון ועמי! רשמו ביומנים: 27 לאוגוסט!
אימון ראשון – כולם מוזמנים!

יום שני – (28 לחודש) 05:30 **אימון אצטדיון** – מהירות וטכניקה!

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

יום רביעי – מחניית האצטדיון; נגיעות של מהירות!

יום חמישי - **06:00 פארק כ"ס הירוקה** – בוויז: רחוב אנגל 37 – נפגשים ליד הציליה עם ירון ועמי!

יום שישי – 1 לספטמבר – אין אימון משותף! מלוא תשומת הלב לילדים, **נכדים..** שנה מוצלחת לכולם!

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
מאמן מנטאלי וגופני

