

שלום חברים, ספורטאים

יום שלישי – אצטדיון !

אין מלים חברים; לא בכל אימון אני יוצא עם כזו הרגשה מצוינת:
תחילת האימון: צלחת מעופפת נופלת כל הזמן, נכנס חוק חדש: מי שמוסר לא טוב יורד
ל 10 שכיבות סמיכה והנה זה פלא: צלחת לא נופלת כלל !
נמשיך: תרגול שוערים עם 2 כדורים והנה זה פלא – כולכם מסרתם טוב (לפחות עד
השנייה האחרונה בה הלחצתי אתכם מאוד עם מחיאות כפיים ובכל זאת, השנייה
האחרונה רק אז נזרקו לכיוון יואב שני כדורים), נפלא.





עוד קצת חיוכים וחיבור לגוף בטרם ת"מ:





עוברים לתרגיל מרכזי:

3 * 5 דק' בקצבים של 80, 90 ו 100 אחוז מיכולת וכאמור ולהפתעתי כי רבה, כולכם עושים זאת נהדר. ערב אור, יופי.





5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום רביעי – חוף הצוק – הכי כיף שבעולם!

בוקר מתון ונעים בחוף הצוק; בערך כמו מזג האוויר. אלון מכתוב לנו קצב נעים עד תל – ברוך, חול עמוק, יציאה לכביש או אז הגברה של 1 ק"מ, ריצה משוחררת אבל מהירה, חזרה לקצב מתון, חצי ק"מ נוסף בעומס, קצת ידיים וחזרה לרכבים. בוקר טוב, אנרגיה טובה.





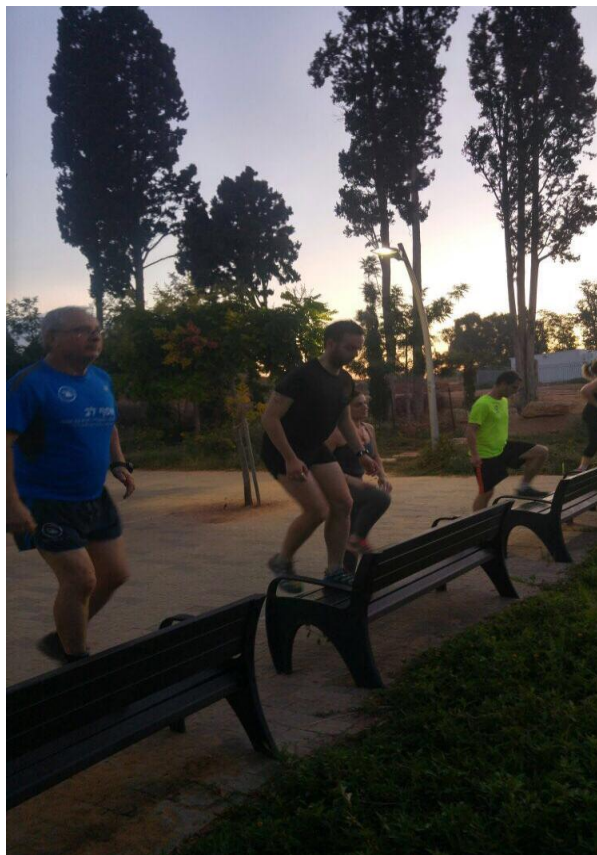


יום חמישי – פארק כ"ס החדשה עם תמי! כמה חיזוקים ודיוק, כל הכבוד לכם ותודה

לתמי- תמונות:







יום שישי – שטח לאורך מקורות הירקון בטרם יום הכיפורים

תיכף הילדים שלי מגיעים אליי מהקיבוץ, את האופניים הבאתי באמצע השבוע, מפשיר לנו המבורגרים לארוחה של "לפניי הארוחה המפסקת" ועד אז כותב קצת, קורא מעט ועושה מאמץ עליון להימנע מלהיכנס לפייסבוק. צריך קצת שקט, חשוב קצת שקט ולתת למציאות, לאנרגיה ו / או לבורא עולם לעשות מעט סדר בדברים; איכשהו אני מוצא בגורמים אלו, במיוחד לאחרונה, יותר אוזן קשבת מאשר אצל מר צוקרברג. אני מודה, שאני מסתקרן להסתכל ואני מודה שצריך להשתדל להימנע מזה וזה בדיוק העניין . . . כל הזמן לנסות, ללמוד, לגוון, להשתנות, להעיז ולדייק את עצמי אל מול המציאות, אל מול רצונותיי וחלומותיי.

אז קצת לפניי הצום שבטוח יהיה כייפי עשינו אימון מקסים של כ 15 ק"מ כאשר הקבוצה הפחות מהירה חוזרת לאחר כשעה; בוקר נהדר – היה לי כיף, מצחיק ונעים ומקווה שגם לכם. בוקר טוב, חתימה טובה, לנו ולכל בית ישראל.

תיכף יוצאים





האיש הכי גבוה בשטח . . . נהדר נאור !



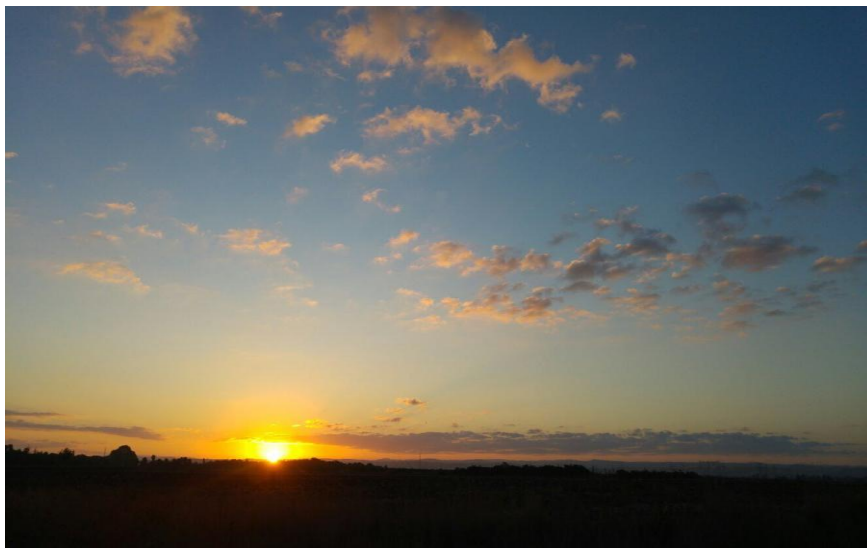




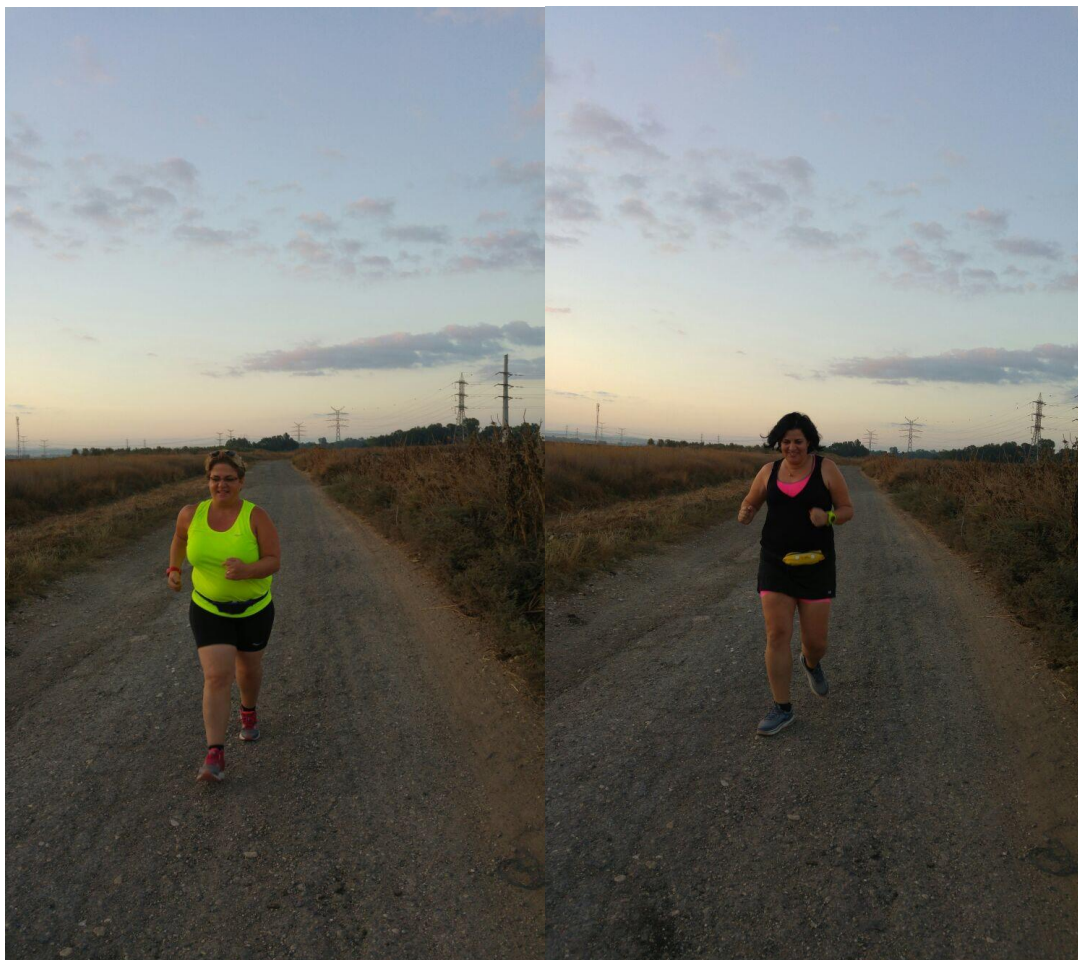
עם אנשים חזקים שכמותכם עם "פול, שכב" בשטח – סיירת 1



אמריקה זה כאן ועם מה שכל אחד מאתנו ייצור בעבור עצמו – בוקר רונה, יעל .



מלון "אבן אסף": ריצת שטח = תיק מים, אימון מעל 40 דק' = ג'ל אחד לפחות !





תמונה של הלוחמים בטרם מעבר המים – אודי "הרגת אותי" – בוקר נהדר אמרנו . . כאן בערוץ
היוטיוב:

<https://www.youtube.com/watch?v=vBkHbAl1rh4>



מת על התמונה הזו – כמו שניים שמחלצים אותם לאחר שהות באי בודד .



הקפה של הנסיך ברק עשה הסבה והפך לקפה של תמי עם חטיף "ננה" משובח – כמובן וברור, ללא סוכר וטבעוני. הגברים שבתמונה מתחילים לתרגל אכילה בקצב פחות מהיר .



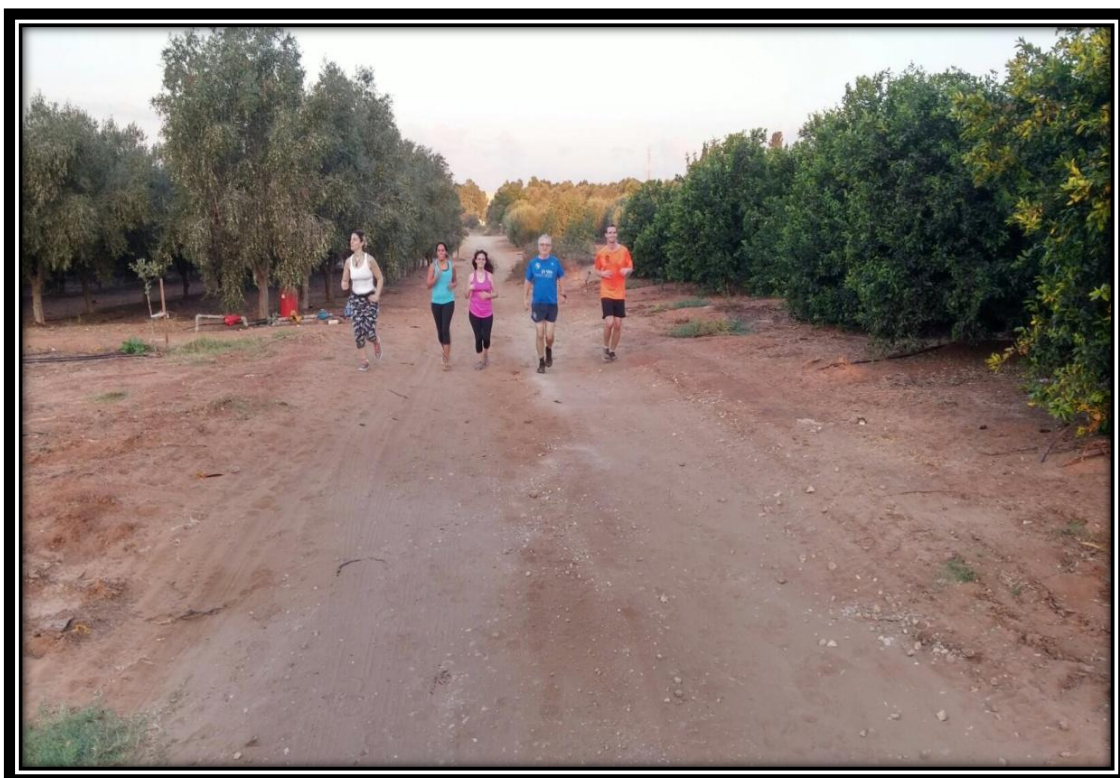
וממש בזמן הזה - האולטראיסטים נותנים בנפח ! איך פופ נראית טוב הבוקר אה . .

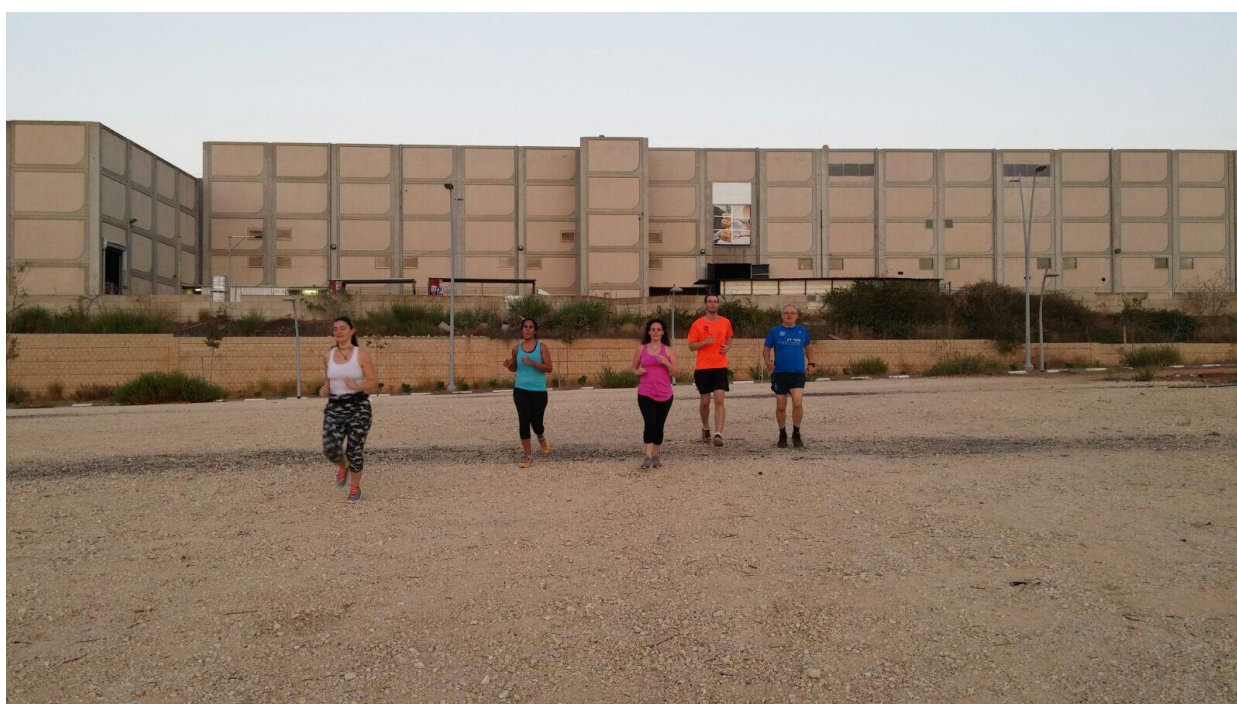
תמיד נראית טוב כן, אבל הבוקר פשששש:



יום ראשון – קואץ' ירון בירוקה ! פותחים שבוע עם המון שמחה, בכביש ובשטח – בוקר

טוב חברים !





יום שני – יצאנו אט מחניית האצטדיון ולאט לאט הגברנו . . . בוקר טוב חברים ! כן, "משחקי הקצב" היו חזקים ולעתים מאוד ובכל זאת, זמן ההפוגות היה יחסית ארוך כך שיכלנו לסיים בקצבים אלו 10 ק"מ בדיוק. ביום רביעי יהיה מעט (אבל מעט . . .) יותר קשוח נוכח "זמני הפוגות" קצרים יותר. נא לבוא מרוכזים כשם שבאתם הבוקר + **תהיו מקצוענים ולהביא תפוח, מים, בגד חם לסימום של האימון.**



שמים לב איך היד של ברק יותר גדולה מהעמוד . . לעשות חימום, הטמפ' בירידה



אחלה אימון – אחלה בוקר



עד כאן הניוז – עכשיו, כללי

1. מחנה אימון – מרום גולן – 9 עד 11 לנובמבר – חמישי עד ראשון:

קצת יותר מחודש ואנו שם! קיבלנו תגבורת משמעותית בצורה של ינאי (רונית) שמגיע עמנו ובחיי שזה מאוד משמח אותי ש"משפחות שלמות" הופכות לחלק מהעניין של איכות חיים, בריאות וריצה ועוד זה אומר, שאביא "אופניי ליווי" לגיבוי תזונתי לאורך הדרך.

2. כן, הגיעו החולצות 2XY מקצועיות "סוף הדרך" והתחלתי לחלק לכם. אלו
שלא באים למחנה, הזמנתי נוספות והן נדירות, דברו אתי. נטע, תודה על
הדוגמנות . . .

3. רענן יקר וכל צוות GU יקום - תודה רבה !!



החולצות טובות גם עם בגדים רגילים .



4. **משהו בנימה מעט אישית !** בימים אלו אני בוחן את היעד הבא שלי שסביר להניח שיהיה איש ברזל בדנמרק ב 19 לאוגוסט. העלויות הגבוהות של מסע מעין זה, כמו גם, רוח גבית חיובית של חברה מסחרית אשר תרצה לרתום ערכים, עמידה ביעדים והגשמה עצמית שלה ושל עובדיה למסע מעין זה מביאות אותי לחפש **נותן חסות לצורך מסע זה**; מובן שלוגו החברה יהיה על כל הציוד הנלווה שלי במקביל לחשיפה ויחסי ציבור נהדרים לחברה. אשמח לבוא לפגישה עם כל חברה שתמצא לנכון לבחון עניין זה. מצ"ב הביגוד על ציוד התחרות שלי עם החברה הקודמת עימה שחיתי, רכבתי ורצתי במשך למעלה מעשור. כן, תודה על תשומת הלב.

ועכשיו: קצת מוסיקה + ספרות = השראה !

מוקסם מאנשים, ספורטאים, אומנים ובכלל מאנשים שיכולים "לדלג" בין נושאים ותחומים ולשוט בהם הצורה כה טבעית, כה משכנעת ולאפוף עצמם במסתורין, כנות וכישרון אינסופי בדיוק כפי שתגלו תיכף אצל מר צימרמן, הלא הוא בוב דילן.

פעם שנייה שהוא מתארח אצלנו וכאן בקטע נהדר בו הוא שר – מספר לנו על מקרה מעניין, פנטזיונרי סביר להניח – כ"א מוזמן לקחת אותו למקומות שלו - והפלונטר של החיים כפי שהוא חווה אותם; אז תקשיבו, הרציניים מוזמנים לקרוא את המילים ואם זה מעניין אתכם השיר דורג על ידי "מומחים" במקום ה 68 מבין 500 השירים הטובים של כל הזמנים. תעשו כבוד אה . . .

אז בבקשה, קבלו את הסיפור של דילן – 1975 – לפניי השינה או בדרך לעבודה, תמיד הוא נשמע גאוני, מבריק וברור, הכי כיף זה כשמישהו מספר לך סיפור דרך החיים עצמם, דרך המוסיקה ולבסוף, שתדעו שדילן זכה ב 1986 בפרס נובל לספרות למרות שלמיטב ידיעתי מעולם לא כתב ספר ובתוך שכך לא בא לקחת את הפרס – אמר שעסוק; האין הוא מיוחד ושווה כמה דקות מזמנינו היקר ? ?

לשיקוליכם:

https://www.youtube.com/watch?v=YwSZvHqf9qM&list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB&index=292

פירוט אימונים, מאמנים ומיקומים:

רביעי	שלישי	שני	ראשון	שישי	חמישי	רביעי
מתקדמים	מנוחה – אין אימון משותף !	מתקדמים	מתחילים	כולם	מתחילים	מתקדמים
10.10	9.10	8.10	7.10	6.10	5.10	4.10
05:30 – 06:30		05:30 – 06:30	06:00 – 07:00			05:30 – 06:30
קאונטרי קלאב כפר – סבא / דגשיי מהירות וכללי	לחבור לאימונים השונים על פניי השבוע + ספורטאים שבאים לכל האימונים אזי לנוח – זה אימון קשה, יודע	מחניית האצטדיון שלנו – נפח כללי	המאמן ירון מחכה לכם ברח' אנגל 37 (פארק כ"ס הירוקה) לאימון נהדר – שבוע נפלא !	חופשה נעימה – חג שמח – אין אימון !	חופשה נעימה – חג שמח – אין אימון !	ויצמן פינת ירושלים – אימון קשה כהמשך לאימון יום ב'

Social network - asaf runners

You Tube

<http://tinyurl.com/njdanc7>

Instagram

[/https://www.instagram.com/asaflev17](https://www.instagram.com/asaflev17)

Facebook

[/https://www.facebook.com/asaf17ran](https://www.facebook.com/asaf17ran)



052 - 8993137