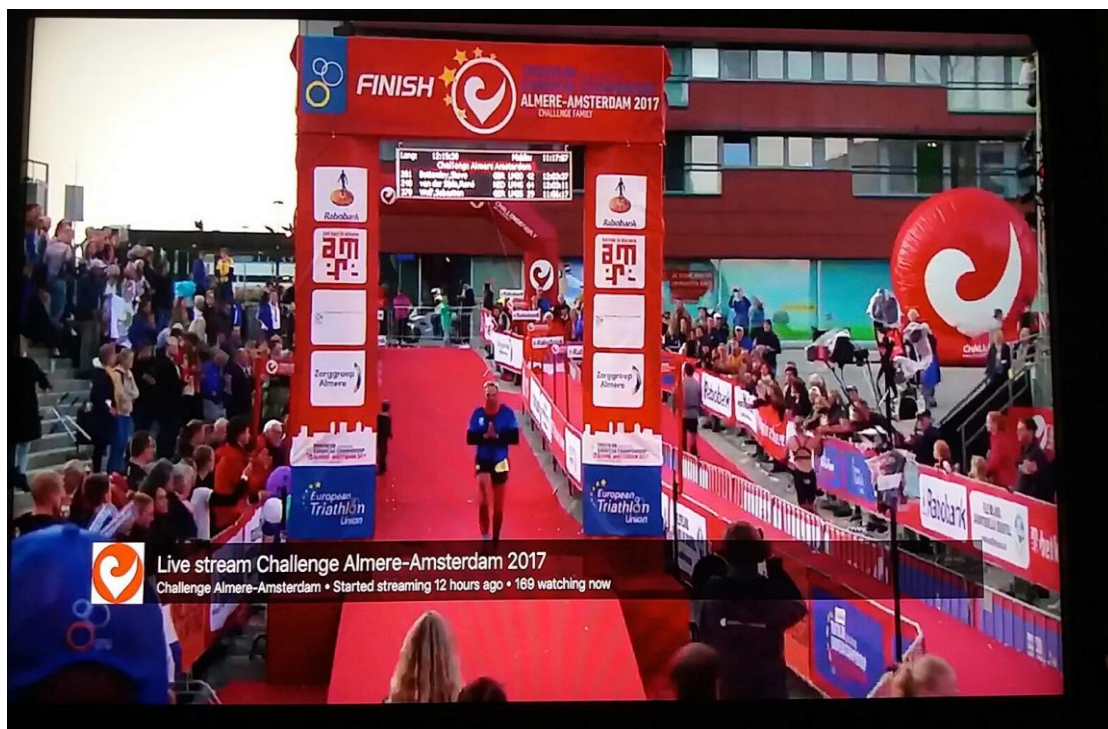


יום שלישי 12 ספטמבר 2017

שלום חברים – ספורטאים !

קצת מתקשה למצוא את המלים על מנת לתאר את עוצמת החוויה ואת הוקרת התודה שיש בי לכל הגורמים אשר הביאו אותי לכדי השלמת מבצע, פרויקט, דרך חיים של "איש ברזל" זו וכן, זו כבר פעם שנייה שלי ובכל זאת, ההתרגשות האופפת אותך עם הגעתך לקו הסיום הינה משהו שקשה לתאר במלים. אז, רונית תבוא אליי בשישי וננסה להכין מצגת ראויה אותה אציג במחנה האימון וּחופש של נובמבר – קיבוץ מרום גולן !

עד אז, שולח לכל אחד מכם ומכן חיבוק של הכרת תודה – בלעדיכם זה לא היה קורה, שולח תמנה או שתיים, שולח את ה 9 השניות המרגשות של קו הסיום ועוד אני שולח לכם את כנותי המוחלטת בה אספר לכם שבתום ה 9 שניות שאתם רואים ובתום הענקת המדליה מידי ההולנדית הנחמדה, אתה פשוט מתיישב על שולחן – דומה לשולחן ק.ק.ל כזה ופשוט עושה את אחד המעשים הקשוחים אותם יכול אדם (יש שיאמרו, כל שכן גבר) המעשה המבדיל אותנו משאר היצורים המגוונים שעל כדור זה לבכות.





<https://www.youtube.com/watch?v=en0tcCrRwpE>

נמשיך -

מתחילים ללקט את הציוד למחנה האימון;

כרגיל, תודה לחברת סולגאר על הפינוקים לנו ובכלל, על התמיכה בספורט בישראל



חברת "מרתון ישראל" (עופר פדון) לא יכולה בלי ליזום, להפיק ולייצר עוד אירועים משמחים לנו, הספורטאים – אז הפעם, ללא בגדי ריצה, אלא עם "בגדי יציאה" – נראה

נהדר!



קבוצות ריצה

ב-24.9 לא באים להתחרות...
באים ליהנות ממסיבה בלתי נשכחת,
ריקודים שקיעה תל אביבית קסומה
והרבה אלכוהול!
אל תוך הלילה.... אל תחמיצו!
משעה 19:00 עד השעות המאוחרות של הלילה

אוקיי, ניז' שבועי

יום שלישי - אצטדיון! פשוט כיף ונעים אימוני הערב הללו להיפוץ לו"ז שבועי וקבלת פנים חמה לחלק השני של השבוע. עשינו חימום עם כדורים, קשקשנו קצת ו...
חיזוקים, ריצות בקצבים שונים - בתוך האצטדיון ובחוץ, הרגעת מערכות עם עוד חיזוקים ועד לכדי ביצוע ריצת שיא של 1000 מטרים - תענוג, ערב טוב:





זאת ריצה הפוכה עם מסירת כדור לפנים תוך הקראת שם הספורטאי ! כדור נופל = 10

שכיבות סמיכה – כולם אגב !







תרגיל הבטן האולטימטיבי – המוח משדר לשריר הבטן בלבד ! את הפקודה: הרם ממש קצת את הרגליים. דיוק, מיקוד, יציבה, ליבה וטכניקה – נפלא !



יום רביעי – עם תמי באצטדיון! דיוק בתנועה, בהפקת האנרגיה, ריצה, שלווה, "דרך

חיים" – אושר וכושר, בוקר טוב!



יום חמישי - אימון עם תמי בירוקה - כן, מתחילים טיפה מאוחר: 06:00 !!





זהבה יקרה, ספורטאים חדשים ויקרים – נכן תמונה טובה ובכל זאת: **לא באים**

לאימונים עם אוזניות! ריצה היא פעולה חברותית – גילוי נאות: רק בגלל

הפרצופים חמורי הסבר של אנשים הרצים לבד פתחתי לפני כעשור קבוצת ריצה וכל שכן, אנו רוצים להקשיב: טבע, נשימות, דופק, אנרגיה כללית.



יום שישי – אימון של פופ ! האימון הסודי – התמונות היחידות שהגיעו למערכת . . .



**יום ראשון – כ"ס הירוקה עם ירון – מתחילים להיכנס לשטח ! הסתגלות למשטחים
שונים, דגש על חיזוק מפרק הקרסול:**

אוהב את התמונה הזו





יום שני – אימון יצירתי של איל ! איזה כיף לראותם כך – שאפו למאמן ולספורטאים:

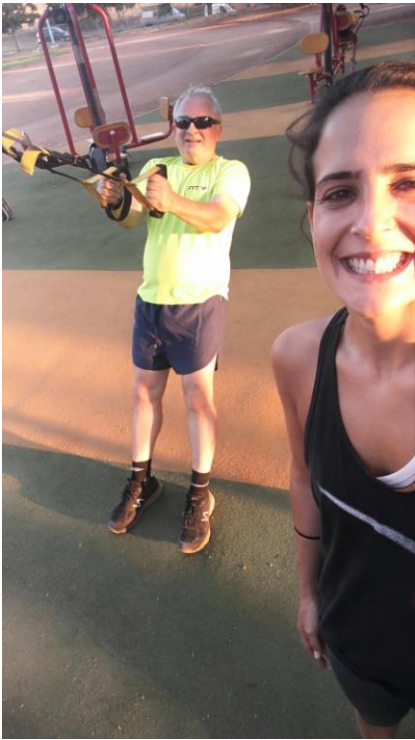






יום שלישי – אימון של המאמנת מאי ! זוכרים – חיזוק הגוף לכדי יחידה אורגנית חזקה וחטובה זה חשוב לכל היבט: החל מהופעה, דרך פיזור וניוד חמצן, דרך שיפור מטבוליזם והורדת משקל וכן, כיף ! אז איך אתם מפספסים זאת ? ? ? זאביק קיבל אימון אישי ואני שמחתי על האפשרות להעניק לו כזה אימון נהדר:





אוקיי, עד כאן ספורט וכללי, עכשיו קצת העשרה – לשיקולים:

ספר – אירבוס A320 איזה כיף להגיד שיש לי חבר סופר . . . אז כן, עמנואל בלחסן הכה מוכשר הוא חבר שלי וזהו לו הרומן הראשון אותו הוא מפרסם. הכתיבה, לדעתי, מתעלה לרמה גבוהה ביותר = "אומנות המילה", אינטואיטיבית, חדשנית, מושחזת, כנה ומדויקת במיוחד בתיאורי הנוף, הטבע המקסים – הנגב המערבי (שם ביליתי כעשור מחיי במסגרת עבודתי) וכן, בתיאורי הריצה המקסימים בהם עמנואל מצטיין בנוסף ליכולותיו כרוכב אופניים מוכשר ובתוך זה, פרשן נחשב בתחום.

זאת ועוד, העצב בסיפור מלווה אותו כבר מההקדשה המרגשת אותו הוא מקדיש לאחיו הגאון שנפטר בטרם עת – גבריאל בלחסן. אז את כתיבתו של עמנואל אני ממליץ לכם לקרוא ואת שירתו של גבריאל קבלו כאן ואגב, כן, היה ממקימי להקת אלג'יר הנהדרת.

אדמה חרבה:

https://www.youtube.com/watch?v=0F_mnjQ7Sr8

אוקיי סיימתי – תודה על ההקשבה, המשך השבועיים הקרובים – בבקשה:

מחר - 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, גם אני אהיה, חוזר מחו"ל (15 לספטמבר)

יום ראשון - 06:00 אצטדיון כצנלסון ברחוב אשר ברש כ"ס - המאמן טל שחר (מאמן הטריאתלון שלי עמו הייתי במסע להולנד) יחכה לכם לאימון - אל תחמיצו ולמדו כל שתוכלו ממנו!

יום שני - שטח! ירחיב 05:30 - רמת קושי בינונית ובמקום הרגיל: צומת מתן - ירחיב!

יום שלישי - אין אימון משותף! למחרת ביום רביעי יש אימון אינטרוולים עם הרמת כוסית! כל הספורטאים מכל המסגרות להגיע. נעשה פריסה קלה כמיטב המסורת - מה ואיך להביא דרך האלופות!

יום רביעי - 06:00 אצטדיון! אינטרוולים מרחקים קצרים

+ הרמת כוסית לחג ומספר מילים לחג של ד"ר יואב

וקסלר!

יום חמישי - אין אימון - חג שמח!

יום שישי - אין אימון - חג שמח!

יום ראשון - 06:00 אנגל 37 - כ"ס הירוקה - ירון מחכה לכם לאימון עם עליות - לא להחמיץ! ספורטאים חדשים - כל הזמן נוסף לכם עוד נדבכים של תנועה, ריצה, הרמוניה, יכולות וברור, כיף!

יום שני - 05:30 - מחניית האצטדיון, בכיף!

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)

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני



052 - 8993137