

18 לספטמבר 2017

שלום חברים, ספורטאים

איזה כיף לחזור, איזה כיף לראותכם – פופ תודה בשמי ובשם החברים על האימון, בוקר טוב ושנייה לפני – זה השיר שהתנגן לי עת חיפשתי אתכם ברחבי העיר **באימון יום רביעי –**

"הייתי בן 8, רצתי עם מטבע ביד...". ברוס - "הבוס" ספרינגסטין – מהמשובחים אי פעם, תקשיבו, קבלו את ההוויה, רכב, שיחה - אב ובן, תיהנו כמו שאני נהניתי לשוב אל עירי הבוקר:

<https://www.youtube.com/watch?v=77gKSp8WoRg>

ברור, כן, חג שמח, חג שמח לכולנו ולעוד שנה נהדרת !!
מחזרתיים הרמת כוסית – 06:00 באצטדיון ! מי שלא בא
השי לחג שלו עובר למתאמן הבא שיירשם . . . כן, גם השנה עשינו משהו צנוע בחברה המעסיקה רק עובדים עם מורכבויות והודיתי להם בשם כולנו ! כן, ברור שרצים לפני – אינטרוולים !! גדול . . .

עוד טיפה לפני הניוז:

1. אין המלצה שלא עברה בדיקה שלי ובתוך כך אני בטוח שהשירות נהדר; אם לא היה שירות נהדר, אז תעדכנו אותי.

2. קוראים להם **מכבסת השרון**, הבעלים שהוא איש מקסים וחבר זה יובל. בכל אופן, הם עושים את כל סוגי ניקוי הטקסטיל והם הגונים ומקצועיים ביותר. ספות, וילונות, שטיחים, כיסאות ואפילו דקים וניקוי רצפות. אני עובד עמם כבר שנים וממליץ עליהם בלי למצמץ. יובל: 5397836 – 052 ברור, להגיד "רצים עם אסף" יובל ידאג לפנק.

1

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



3. **מחנה אימון** – ההכנות בעיצומן והשבוע הגיעו מדבקות מפיגות הכאב של **"פאור סטריפ"** – מאושר FDA; כל מי שירצה לרכוש לעצמו (18 יחידות בכל חבילה כזו), תדברו ישירות עם אריק 4060003 - 052 ואני אביא לכל מי שיחפץ שיהיו ברשותו



2

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

תמונות שלכם מהאימון של יום רביעי:







5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



יום חמישי – פארק כ"ס בירוקה עם ירון! אימון שרובו ככולו בשטח, עם קטעים של חול
רך ועליות משמעותיות – "כל הכבוד חברים - התקדמותכם בולטת בשטח" - ירון.







8

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



יום שישי – איך אני אוהב את ציר המוביל, כמה כיף לרוץ בטבע, איזו זכות זו לאמן אנשים שכמותכם, תענוג. חימום קל, קטע מהיר, ריצת שטח עמוק, חיזוקי ידיים – "ספיידרמן", חיזוקי רגליים כנגד חבר, שיחות נעימות של שבת, שחרור קל, שבת שלום.



לאונצ'ים וסקואטים וכוח כללי – כל כך חשוב!



חיוך – המבע החשוב של גוף האדם, ישותו, הווייתו !! יופי אילת !





יום ראשון – המאמן טל !

פותחים שבוע עם קואץ' טל – כיף לראותכם ואין לכם מושג על ההתקדמות שלכם ! תביטו במראה, תסתכלו בתמונות ופרגנו לעצמיכם ! אנו, המאמנים רואים זאת "בשפת הגוף", בתנועה, בביטחון שלכם בזקיפות הקומה ובכלל. אז, נכון, הבוקר עולה מאוחר יותר, מלא טשטוש בתמונות ובכל זאת, נעים לראות . . .







מעבר לזה, בעיקר לחדשים:

הגיוון נותן לנו אנרגיה גם מעבר לתורת האימון עליה אני גדלתי ולפיה יש להסתגל לרוץ במימדים, משטחים ומסלולים שונים – גם בעבור הגוף ובעיקר בעבור הנפש, המוח. בעבור זה אנו עושים למשל אימונים באצטדיון – 300 מטר בדיוק, מוגדר.

מעבר לכך, זה חייב להיות **כיף** אחרת לא היינו רצים כך כבר כמעט עשור ולכן, התעדכנו באתר שלי "אימונים קרובים" – הוסיפו למועדפים ו / או בקשו מתמוש שתוסיף אתכם לרשימת התפוצה. מאמנים לא פעילים שם למען יהיה זה שטח שלכם, רק שלכם. תודה לטל על אימון נהדר, המשך שבוע מצוין:

[/http://www.asaflev.co.il/calendar/13364](http://www.asaflev.co.il/calendar/13364)



יום שני – שטח, חורשים!

איזה כיף לרוץ עמכם; איזה כיף ביער – התחילה הקרירות הסתויות, מעט רוח ומרגישים יותר ויותר את החיים עצמם ובשיאם.

שמנו באימון דגש על דיוק בהוצאה האנרגטית – עומס בעליות: בין 85 ל 90 אחוז מהיכולת – לא יותר ולא פחות; אגב, גם האינטרוולים של יום רביעי יהיו בצורה זו. רעיון מרכזי מעבר לדיוק הוא "הרחקת נקודת האובלה" – בה חומצת החלב בגוף מתפרצת ואז לא ניתן להמשיך עוד הרבה . . . בשפה מקצועית זה נקרא **סח"ח – סף חומצת חלב** ואלו אימונים חשובים ביותר; **עוד שאלות ותשובות לחצו כאן!** דיברתי מספיק, אחלה בוקר:

נטע לומדת מדוד מתי לשרוך נעליים חחח - גדול



17

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

מי יזיז את אודי ?



לבקשת מוטי – הירח באימון הבוקר !







קצת מעבר לספורט - המלצה על ספר – מתוך "חיים אחרים" – טרם הספקתי לקרוא:

בעל השם והרופא

מאת: ד"ר נמרוד זינגר, הוצאת ידיעות ספרים

ספר על ההיסטוריה של הרפואה בכלל ועל רפואה ומאגיה בקרב יהודי גרמניה בראשית העת החדשה בפרט. הספר מפגיש אותנו עם שאלות מהותיות – כיצד התנהלה הרפואה, מה הייתה הכשרת הרופאים, מי היה מורשה לטפל בחולים ואם נקשרו בהבנת המחלה ובריפוי גם היבטים דתיים ואחרים.

הספר מגלה כי במרבית המקרים ניסו החולים לרפא את עצמם באמצעות תרופות ביתיות, קמעות ותפילות. זוהי מציאות רפואית שבה הגבולות בין מדע, לדת ולמאגיה מטושטשים; רפואה פלורליסטית. זהו עיקרו של הספר – זוויות ראייה שונות ומגוונות בתהליך הטיפול. היהדות, שנחשפת בספר בסיפורי מקרים אותנטיים ומעניינים, מאמינה בחטא ועונשו וקושרת את הופעת המחלות ואת ריפויין בכוח עליון. הרפואה דאז ראתה בגוף מסה של נזלים שחוסר איזון ביניהם מביא לחולי ועסקה בעיקר במיגור התסמינים. זהו ספר עיון ולימוד שמביא ידע רב על הרפואה דאז ונשען על ספרות ביבליוגרפית עשירה. הוא גדוש בסיפורים מרתקים על בני התקופה ומדגים כיצד תפיסות מאגיות, קמעות ולחשים היו חלק בלתי נפרד מחיי הקהילה.

סיסי שמחה מן

ועכשיו: קצת מוסיקה – השראה !

ישבתי עם חבר, מוסיקאי ואמרתי לו שאני רוצה לצרף לניוז שיר ישראלי אהוב ומיוחד לחג, לשנה החדשה ושמאוד בא לי לשים את יוסי בנאי וסימו הקטן, אתם יודעים . . "היינו ילדים וזה היה מזמן אני וסימו ומואיז הקטן . . ." ואז הוא הזכיר לי שיר נהדר ובביצוע של אחד הנכדים של המשפחה ואותו בחרתי לצרף אליכם השבוע ושכל אחד יעשה מה ואיך שבא לו לגביי האהבה העיקר שנדע לאהוב ולהיות נאהבים. בבקשה – מרוב אהבתי אני שותק – בעז בנאי, בבקשה, הנה זה מגיע . . .

<https://www.youtube.com/watch?v=f1LB-9FckzA>

פירוט אימונים, מאמנים ומיקומים:

רביעי	שלישי	שני	ראשון	שישי	חמישי	רביעי
מתקדמים	טכניקה	מתקדמים	מתחילים	כולם	מתחילים	כולם
27.9	26.9	25.9	24.9	22.9	21.9	20.9
05:30 – 06:30	19:00 – 17:50	06:30 – 05:30	06:00 – 07:00			06:00 – 07:00
<p>ים – חוף הצוק !</p> <p>אולי אנחנו נביא את הגשם לים . . להשאיר רבע שעה בסוף האימון לקפה בכיף.</p>	<p>אצטדיון –</p> <p>טכניקה, כדורים, כיף של אמצע שבוע ומעט שלוה – במיוחד בסוף האימון . . .</p>	<p>המשך מהירויות, אצטדיון – קשה !</p>	<p>המאמן ירון</p> <p>מחכה לכם ברח' אנגל 37 (פארק כ"ס הירוקה) לאימון נהדר – שבוע נפלא !</p>	<p>אין אימון</p> <p>חג שמח !</p>	<p>אין אימון</p> <p>חג שמח !</p>	<p>אצטדיון שלנו:</p> <p>אינטרוולים קצרים + הרמת כוסית</p> <p><u>כולם – נוכחות חובה !</u></p> <p><u>מי שלא בא, מפסיד שי לחג ואימון פגז.</u></p>

שני דברים אחרונים בהחלט:

1. נייד של רונית למי שלא בטוח לגביי משהו: 052 – 8460606
2. יום חמישי 28/9 – 06:00 אנגל 37 – המאמנת תמי תחכה לכם לאימון בטרם סופ"ש חיובי – אל תחמיצו! כיף וחשוב עם תמי, בדוק! (28 לחודש)

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