

26 לספטמבר 2017

## שלום חברים, ספורטאים

חג שמח, שנה טובה, ימים יפים ובריאים! אנרגיה טובה!

היה כיף גדול לשתות עמכם הבוקר (אלון הביא משקה "דבש") וכל אחד הביא את אשר יהיה לו נעים להיות עמו הבוקר. התגעגענו לקפה של ברק, ל"ביחד של הקבוצה" וכן, רצנו גם אינטרוולים בעומס של הילוך רביעי בלבד.

אז תודה לכולכם ושנדע לשמר את כל הטוב הזה – חג שמח! לכל מי שצם בסופ"ש (אני צם וממליץ על כך כל עוד אין בעיה רפואית) שיהיה צום קל ומפריה.

**יום רביעי –** ערב החג - נתחיל בזה: כמאמן כבנאדם זה הכי חשוב לי והכי מרגש אותי לראות ספורטאי פצוע שמגיע לאימון! להיות חלק מהתליכיד, להתמודד, לשמור על "הזמן שלי לעצמי" ובכלל לעבוד על חלקים בהם יש לנו פחות נגיעה – משקולות, יציבה, חיזוקים ובכלל זה, שלוה, הרפייה והקשבה. דודו יקר, כל הכבוד, שמח שבאת, איש חזק וחיובי אתה – בריאות וקבל דף מלא בניוז:



1

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

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

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

**חימום זה חשוב – גם אם יחסית קצר**



**קואץ' ירון – מודים שבאת ממודיעין להרמת כוסית לחג; שמחים שאתה בצוות האימון שלנו!**



**כל מי שבא קיבל שי לחג, נכון ?**



**מרגש ! ברכה ביציאה למרתון ברלין ! סומכים עליך דובי**



3

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

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

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

אף טשטוש של בוקר לא יוכל לאנרגיה שלכם! לאן גוזלן הולך . . .



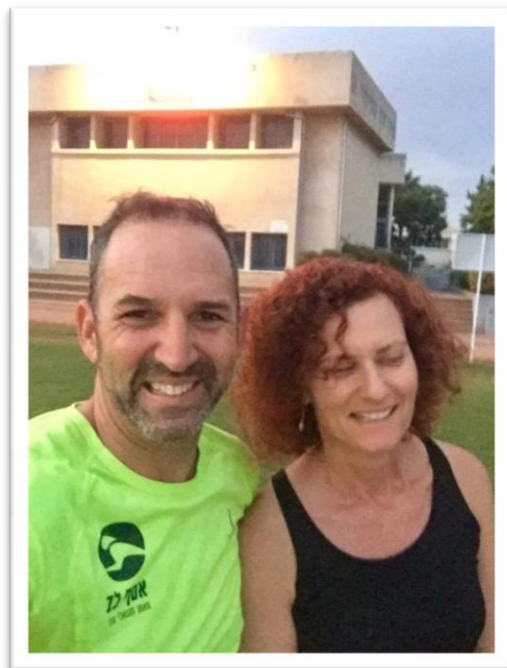
4

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

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

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

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

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

85 – 95 עומס = לא יותר מזה להיום! תזכרו תמיד את שתיי ההקפות האחרונות: עומס גבוה בראשונה ואז בשנייה, בזמן הורדת העומס ל 85, אתה פתאום מגלה שאתה רץ מהר; מנטאלי וגופני = הלימה! נפגוש אימון המשך ביום שני . . .





7

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

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

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

דבר המאמן בעוד אלון מוזג "דבש" – מתוך הסיפור הקצר "עולם ללא ילדים" – הכי חשוב לשמור על תחושת הילדות, המילה הזו: **כייף!** כאן:

<https://www.facebook.com/asaflev17/videos/1483027818451094>



**לאן הולך גוזלן . . . ח ח ח**



8

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

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

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



**ובערב החג – שבט אחים גם יחד!**

זכינו לארח את מוטי וכבר מודיע: בכל ליל סדר אנו (גרושתי, אם ילדיי ואנוכי) נוהגים לארח משפחה – חברים אז בשמחה . . . רק מודיע כבר עכשיו כן, קצת פולני, מי בא . . .



**יום ראשון – פארק כ"ס החדשה עם ירון! אימון עם דגש על עליות! סחתינ עליכם!**



**תמיד תגיעו 10 דק' לפניי לקבל את "חדוות ו הווית האימון" ! זה שלכם ובשבילכם!**





**כן, מטושטש, אבל היי, זה מור**



**כל הכבוד לכם, בכנות ומהלב – המשיכו כך, הדרך נפתחת למתמידים!**



12

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

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

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

**יום שני – אצטדיון – אימון קשה ! גאה בכם ! איזה אימון שנתתם – שאפו !**

אימון למתקדמים : 2 בלוקים של 1000 מטר עם 80 ועד 100 אחוז מיכולת מקסימאלית . . אה, כן, אחריי ה 100 אחוז חיכה לנו גם 102 אחוז ושם נדרשת התעלות, שם נדרשת **רוח ספורטיבית**, נשמה, **הקרבה**, **בעבור זה הקהל מגיע למגרשים** . . שם ורק שם מושגת התקדמות משמעותית.

**עוד**, הרעיון של האימון היה **הדיוק**, **ההקשבה** ליכולת המדויקת שלי ביום נתון זה וכן, עמדתם בזה יפה מאוד ובטוח ששמתם לב שגם עבדכם הנאמן היה על הקצה באימון זה. אחלה בוקר, אנרגיה מעולה – תמונות:







**מרחף עם ה הוקה החדשות ובכל זאת, היום יהיה קשה להשיג את פופ .**



15

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

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

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



**האיש עם הקוביות בבטן – וזה לא אני**





**ולבסוף – ולא בהתחלה – טשטוש הבוקר: נטע בחיור, ברק כרגיל וכנ"ל, אלון נמתח ומתמקד ודוד עם השרוכים – כיף ומצחיק לי כשאני מעלה זאת, אחלה בוקר:**



**עד כאן הניוז – עכשיו, כללי**

**1. מבצע עבור "רצים עם אסף" ב סוונטו ולהלן הטלפון של איש הקשר שלנו - עידן**

<p><b>SPARTAN SPORT WHR</b></p> <p>LIMITED EDITION</p> <p>₪ 1950 ₪ 2500</p>	<p><b>SPARTAN SPORT WHR</b></p> <p>₪ 1700 ₪ 2350</p>
<p><b>SPARTAN TRAINER</b></p> <p>₪ 1070 ₪ 1390</p>	<p><b>SPARTAN TRAINER</b></p> <p>LIMITED EDITION</p> <p>₪ 1299 ₪ 1500</p>

**SUUNTO**  
 הנחה מיוחדת על  
 שעוני סונטו לחברי קבוצת  
  
 אסף לב  
 חשבו תמלילי וטלפון  
 לרכישה עידן 055-5534348

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

כך זה נראה במרום גולן לפניי 2 מחנות אימון ובמציאות זה כיף הרבה יותר. אנא מי שעדיין לא הסדיר תשלום, בבקשה לסגור מולי, אני שבוע הבא שם לבחינת מסלולים:





**ועכשיו: קצת מוסיקה – השראה !**

מתארח אצלנו לא מעט הבחור המוכשר הזה; יהלי סובול, מנהיג להקת "מוניקה סקס" בזמנו. כאן באלבום הסולו הנהדר שלו מהשנה; כמובן כל המילים והלחנים שלו ועל ההפקה המוסיקלית אסף אמדורסקי – שווה את זמנכם. תיהנו:

<https://www.youtube.com/watch?v=1k20GaM-GII>

ואם כבר "מוניקה סקס" אז קחו עוד בחור מוכשר ביותר שיצא משם, לא שלמה ארצי . . . פיטר רוט (גם יפה) - בבקשה:

[https://www.youtube.com/watch?v=5\\_BYDHOD0hc](https://www.youtube.com/watch?v=5_BYDHOD0hc)

**פירוט אימונים, מאמנים ומיקומים:**

רביעי	שלישי	שני	ראשון	שישי	חמישי	רביעי
מתקדמים	טכניקה	מתקדמים	מתחילים	כולם	מתחילים	מתקדמים
4.10	3.10	2.10	1.10	29.9	28.9	27.9
05:30 – 06:30	17:50 – 19:00	05:30 – 06:30	06:00 – 07:00	06:00 – 07:45	06:00 – 07:00	05:30 – 06:30
<p><b>ויצמן פינת ירושלים –</b> קצבים, מהירויות ואימון מעניין וחשוב</p>	<p><b>אצטדיון שלנו</b> - נוהל אמצע שבוע – ילדים, כדורים, כיף !</p>	<p><b>מחניית האצטדיון</b> שלנו – נפח כללי ומעט שינויי קצב</p>	<p><b>המאמן ירון</b> מחכה לכם ברח' אנגל 37 (פארק כ"ס הירוקה) לאימון נהדר – שבוע נפלא !</p>	<p><b>אימון ארוך! בטרם צום יום הכיפורים</b>   <b>תחנת הדלק דור אלון נווה ירק = שטח !</b>                       קבוצה פחות חזקה תחזור לאחר שעה, כרגיל, אחרים ימשיכו עמי.</p>	<p><b>המאמנת תמי</b> מחכה לכם ברח' אנגל 37 – שווה מאוד לבוא וכמובן שגם מתקדמים יגיעו. רצים, מחזקים, ומדייקים.</p>	<p><b>ים – חוף הצוק</b>  אולי אנחנו נביא את הגשם לים . . . להשאיר רבע שעה בסוף האימון לקפה בכיף.</p>

## שלושה דברים אחרונים בהחלט:

1. נייד של רונית למי שלא בטוח לגביי משהו: 052 – 8460606
2. המלצה לסוף יום: פתק קטן או מחברת, לבד או ביחד: על מה אני מודה היום? מה תדלק אותי, מה עשה לי נעים היום ואל תשכחו מילה מאוד

כיף! חשובה שאמורה להיות שם:

3. שבוע הבא חג סוכות – ימים חמישי ושישי אין אימונים משותפים! אני מבקש מכל מגדילי המרחק לרוץ לבד! אתם חייבים להיות ממוקדים בעצמיכם, בקצב הפרטי שלכם וכן לדעת ללמוד לשאת את המורכבות של הלבד בתחרות וזה מצריך תרגול. מדגיש ומזכיר זאת שוב: "אנו לבד בתחרות אבל לא בודדים" ! המסגרת המהממת שלנו עוטפת, מחבקת ותומכת אולם היא גם מצריכה מכם להיות מקצוענים, הכי מדויקים שאתם יכולים. ברור, רצים ללא אוזניות וללא נייד, רק אתם, עצמיכם, כל אחד אל עבר מטרותיו; זה בסדר קצת להתגעגע אחד לאחר . . .

4. ימים טובים!

## 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**