

שלום חברים, ספורטאים

שבוע שעבר דיברתי המון; השבוע רק עדכונים כלליים וכתבות כלליות על מה שהעסיק – הטריד או שימח אותי, להלן:

1. חשוב לעשות לפחות שני אימונים ריצה בשבוע
2. דגש על המשקל! תיהנו, תחיו כן... רק תעשו חשבון בסוף: כמה הכנסתי וכמה הוצאתי! זה החשוב וכמובן, הפעילות הגופנית תתמוך בכך!
3. מחנה האימון של נובמבר מתקדם יפה, לכל מי שיש שאלות, תהיות, רונית עמי בשיתוף פעולה הדוק ויש עוד 4 מקומות למי שרוצה.
4. יצאתי לאמסטרדם לתחרות "איש ברזל" – תחזיקו אצבעות שאסיים וכן שארד את ה 11 שעות! זה היעד שלי אבל לא מדברים על זה... כך זה נראה בשנה שעברה בתחרות - במסלול הכי קשה בעולם, ישראלמן, אילת, הרי אילת, כביש 12 <https://www.youtube.com/watch?v=INDoVQ2aYbc>
5. תודה.

תענוג - ניחז שבועי - בבקשה

יום רביעי - "נגיעות של מהירות" – קצב יחסית קבוע עם הבלחות של מהירות (ריצה קצבית וש"אינה על הקצה"), מסיימים באצטדיון עם חיזוקי מתח ומקבילים, 9 ק"מ וקפה של "הנסיך" לבוקר נהדר – יצאנו ובעצם שנייה לפני, מבקש לחזק את ידיו של גיא רגב **שנרשם בוינגייט (הכי טוב)** ללימודים של מדריכי ריצות ארוכות.

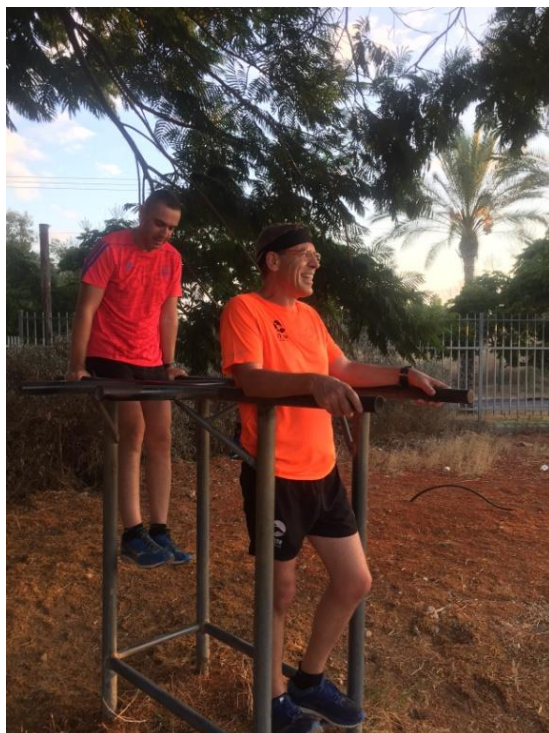
אז כך, ראשית לכל, ללמוד תמיד, אף פעם לא תדע מתי תוכל להשתמש, לממש לימודים אלו; מעבר לכך, זו אפשרות פוטנציאלית להשתכרות בעתיד ומעבר לזה, שינויים, גיוון ומציאת יכולות חדשות זה תמיד מבורך ולכן אני מטיף כל הזמן לעשייה - **Doing** פחות לדבר ויותר לעשות!

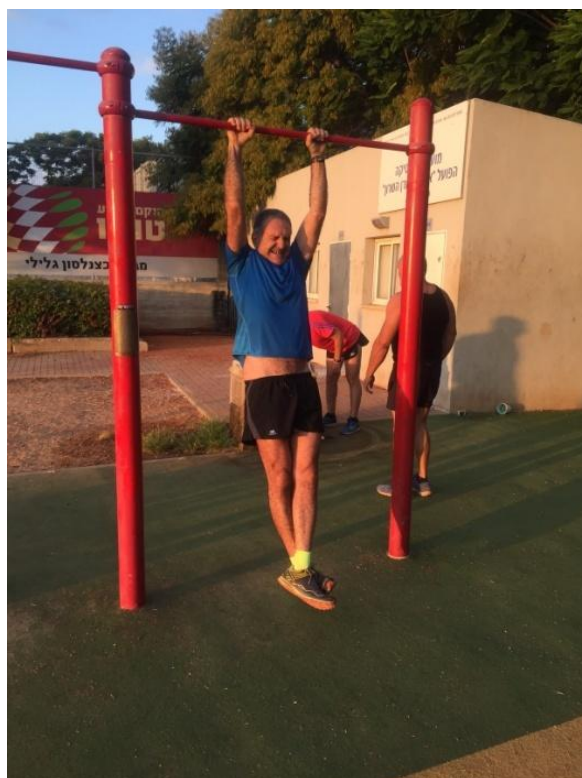
דווקא ובדיוק בזמן שאנו מתלבטים, קבלת החלטות וכדומה אזי זהו בדיוק הזמן לכך – זוכרים: **Running and Reading**

<http://tinyurl.com/c8mmwrs>

ראו כאן סרטון:

בהצלחה רבה גיא,
מכולנו,





נהדר צביקה





אזהרת פרסומת ! הגיעו מכנסיים וחולצות נהדרות בכל הצבעים;



בדוק ! הריכוז הזה בהכנת הקפה בא לידי ביטוי בטעמו



יום חמישי – פארק כ"ס הירוקה, אתן ואתם נראים נהדר ! בוקר טוב לכולנו:





המאמן ירון והחברים הוותיקים והחדשים שלנו







יום ראשון – "רצים עם אסף בירוקה" - המאמן ירון !

אז ירון מאוד אוהב לאמן ופחות לצלם. אני צריך אחראי צילום לאימונים של ירון; כן, מי מרים את היד ? כמעט 7 ק"מ על המסלול כולל כפיפות בטן, חיזוקים ושחרור בדרך לשבוע נהדר.

כן, אין לי אף תמונה אז אני דוחף כאן פוסט חשוב ואהוב על טיפים לספורטאים:

<http://tinyurl.com/kzavuuv>

יום שני –

תורת האימון היא לרוב שבלונית ולא נוטה לשנות את מהותה ואופייה. אני אסף, קצת קשה לי עם שבלונות ואני מאמין בגיוון, יציאה למרחבים חדשים והתאמת חוקי הטבע והספורט לאופי האנושי, למורכבות שלו ובכלל זה להבנייה הגופנית ובכלל זה הנפשית.

אז נכון, היה אימון קל יחסית – לא רצנו הרבה, אולם מאידך – עשינו בטן, גב תחתון, חיזוקים, הקשבה, יציבה, ליבה, מדרגות – כולל תחרות: דוד זהות (כמעט כצפוי) . ניצח ואיל קפץ (7 מדרגות ביחד) ואז המשכנו לרוץ, עוד בטן כולל - בטן ללא מומנט - ורק עם מיקוד הוראת מוח ישירות לשריר הבטן ואז רצנו עוד ולבסוף עשינו שכיבות סמיכה את הכמות הגדולה ביותר שניתן לנו ביום נתון זה, ברגע נהדר זה – סוף האימון.

היה כיף, שונה, מדויק, יצירתי תוך כדי זה השתדלתי להתאים לכולכם כמה שיותר רכיבים ומרכיבים בונים, מפתחים ומחברים – זו תורת האימון שלי, בוקר טוב לכולנו.







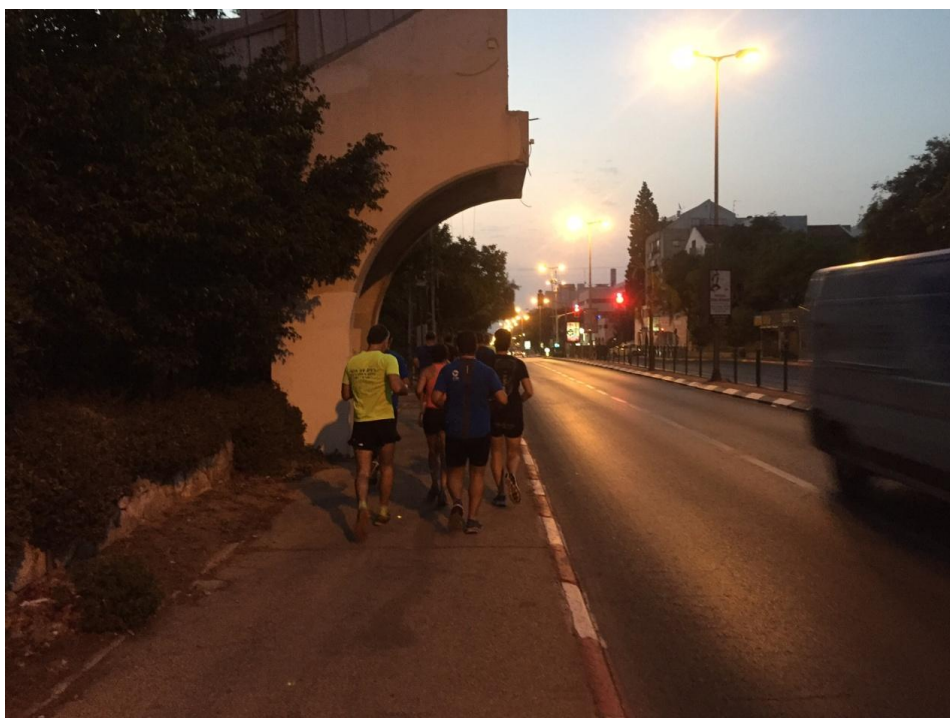


תמונת טשטוש הבוקר ועדיין . . מזהים את החיור



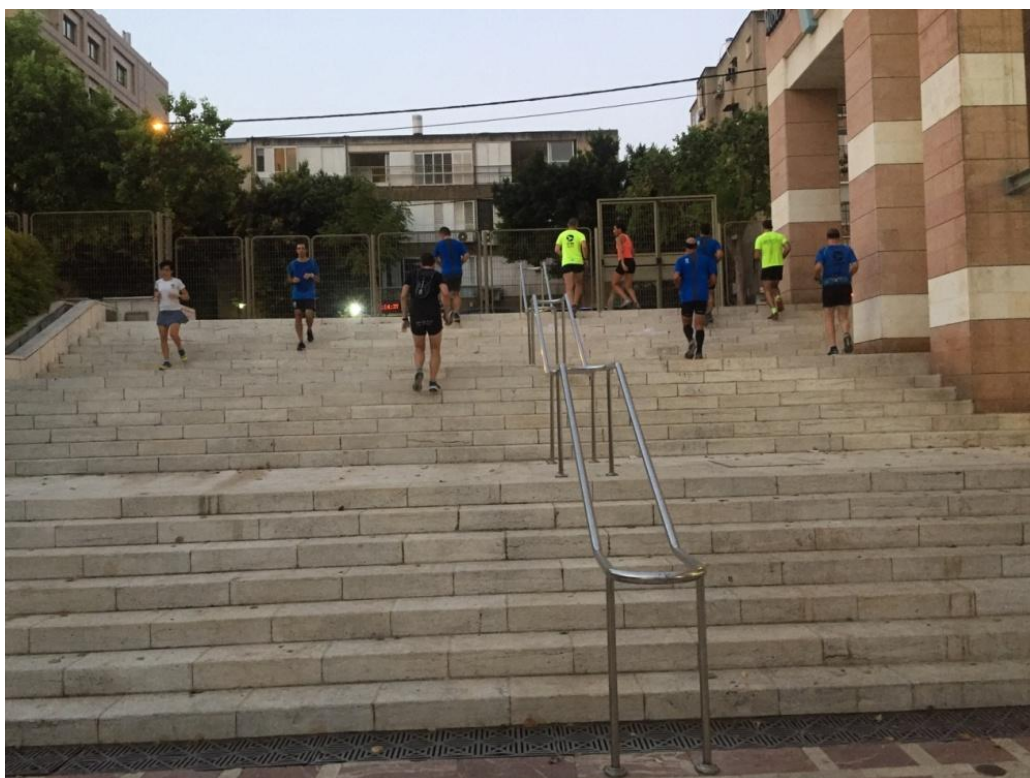
מוחמד עלי, גדול המתאגרפים אי פעם הגדיר זאת יפה: "התרופות פוחדות ממני"; אש עליך צבי – הטשטוש בנייד על אף שעת הבוקר נרתע מפניך . .

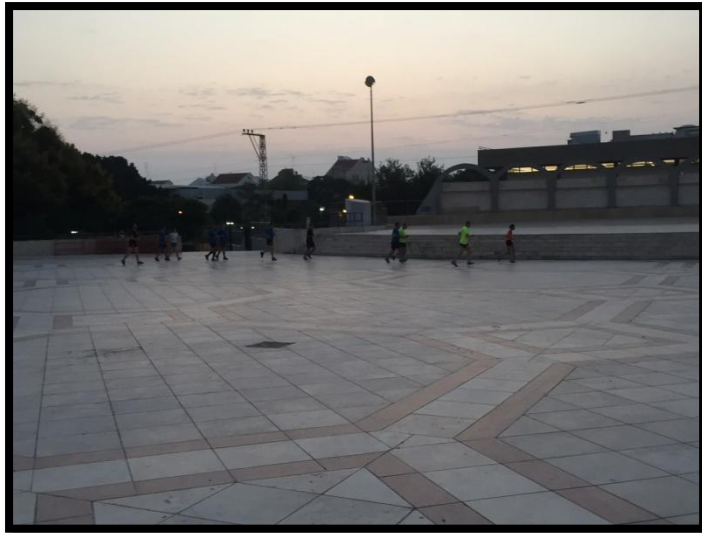




קניון ללא מבצעים וללא מדרגות נעות – אימון נהדר עשיתם כאן ואני זוכר שבחלק הראשון כמעט ולא עצרתם; זה בסדר, אתם חזקים מאוד







בטן ללא מהירות – מומנט: רק הקשבה ודיוק



סיום האימון: שיא שכיבות סמיכה



היה גם שחרור של פופ (גם אני עשיתי אז אין תמונות) ולבסוף, צילום מסורתי של אימון

מיוחד – בוקר טוב,



קצת מעבר לספורט - המלצה על ספר:

לפניי כשבועיים המליץ והשאל לי יוחאי (תודה) ספר של דן שילון "בשידור חי" ותהיתי ביני לבין עצמי האם בכלל אקרא אותו נוכח הכוחניות ומה שנראה היה לי שדן שילון מייצג ולא התלהבתי מזה.

התחלתי לקרוא את הספר ובכל דף הופתעתי מחדש מהפתיחות מחוסר הפחד להביע את הדעה האמיתית והכנה שלו (יחסיו עם אחיו למשל) וכל שכן מהיותו אחד מעמודי התווך של העיתונות המשודרת בארץ החל משירותו הצבאי, דרך דוברות ראש עיריית חיפה אבא חושי, דרך הקמת מערכת הספורט של הערוץ הראשון ועד לניהול הכולל של מהדורת מבט המיתולוגית.

יותר מכל תפס אותי בספר הכנות הרגשית וחוסר הרצון והיכולת להשתלט על רגשות נוכח אירועים משמעותיים ועד לתרגום שלהם למעשים ולא רק לבלבולי מוח. זוכרים "זהו זה" איך הכוכבים היו צוחקים באמצע קטע ולהבדיל אלפיי הבדלות עיתונאי המדווח על פיגוע בו מעורבים היקרים לו מכל; בדיוק כך הגיב שילון עת היה הפיגוע המצמרר באולימפיאדת מינכן 1972 ובמהלכו נטבחו 11 ספורטאים ישראלים עת זה רץ אל עבר קנצלר גרמניה וביקש ממנו תשובות בשם הישראלים! וזאת ועוד, תקף אותו בחריפות (יש שאמרו מוגזמת .) על כיצד הוא היה חש אם ספורטאים גרמנים היו נרצחים בישראל? חשוב שתדעו את הסוף למי שלא זוכר – גולדה נותנת פקודה לכל ראשי מערכות הביטחון ולפיה אף מנוול שהיה מעורב בטבח זה לא יגיע בצורה טבעית למפגש עם בורא עולם וכך אכן היה.

אז כן, הספר הפתיע אותי לטובה ועל אף שנכתב לפני כ-20 שנה יש ונדמה שהרבה לא השתנה כאן, אולי קצת, טכנולוגית, קיבלתי ליום ההולדת אייפד כזה שאפשר לקרוא עליו ספרים, נחמד ומר שילון, בדיוק אנושיות זו וכל שכן ישראליות זו והרגישות לכך היא זו שהעניקה לך את ההמלצה בניוזלטר זה.

ועכשיו: קצת מוסיקה – השראה!

הוותיקים שביניכם יודעים עד כמה אני אוהב את הביצוע הזה; לבוא לאולפן של האמריקאים השמרניים האלה ולתת כזה ביצוע בלי חולצות ועם כל כך הרבה שיער, וואו, גם אחרי עשרות צפיות בקליפ זה, הוויתו היא עדיין אחד הטובים.

מעבר לזה, המתופף! כן, המתופף עם שבר ביד וזה לא גורע מנגינתו כהוא זה; תנו הצצה, לשיקולים: "רד הוט צ'ילי פפרס", בבקשה – שם השיר אגב: "החברים שלי", בבקשה:

<https://www.youtube.com/watch?v=a9XIWDKqBys>

אז שוב, תודה על ההקשבה – להלן המשך השבוע ושבוע וחצי הבא, בבקשה וכן, אנא שימו לב שהקבוצה החדשה מתחילה גם להתאמן במקומות מגוונים; כך למשל, עם המאמן טל באצטדיון כצנלסון – גילי (אשר ברש בוויז)

דף הבא – פירוט אימונים, מאמנים ומיקומים:

- מחר, שלישי, רגיל 17:50 אתי באצטדיון
- הנייד של רונית למי שלא בטוח לגביי משהו: 052 - 8460606

יום רביעי – (מחרתיים) 05:30 אצטדיון עם תמוש – ריצה + חיזוקים – לא להחמיץ!

יום חמישי - 06:00 פארק כ"ס הירוקה – תמי נכנסת לפעולה עם הקבוצה החדשה –
אל תחמיצו! מזכיר שוב - בוויז: רחוב אנגל 37 – נפגשים ליד הציליה!

יום שישי – 06:00 (8 לספטמבר) – מחניית האצטדיון - אשר ברש - פופלינגר תוציא
אתכם לאימון! תבלו! (חבריי הקבוצה החדשה יכולה להצטרף ופופ תיתן מסלולים
קצרים יותר)

יום ראשון – 06:00 פארק כ"ס הירוקה – אנגל 37 – המאמן ירון מחכה לכם לפתוח
שבוע ברגל ימין!

יום שני – 05:30 אימון אצטדיון - תרגילי הישרדות עם איל דלל! על פי התוכנית
שהועברה לי – נשמע חוויתי למדי, שווה להגיע!

יום שלישי – קבוצת הערב תהנה מהמאמנת הנהדרת מאי! מוזמנים – תבלו! סורי,
נא לא להביא ילדים לאימון זה! אורחים - מול תמי.

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) יחכה לכם לאימון – אל תחמיצו ולמדו כל שתוכלו ממנו! (17
לספטמבר)

שיהיה לכם כיף גדול ותתנהגו יפה !!

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