9 לאוקטובר 17

אהלן חברים, ספורטאים

בשנייה שבה אני משחרר אליכם את המייל השבועי אני מתחיל להכין את החדש; זה כמו פרשת השבוע בשבילי עם ישראל סגל, ערוץ 1, זקן, רוצה להיות מדויק, עקבי, נוגע מרגיש ורגיש; נראה לי שאני עושה עבודה לא רעה . .

רואה קצת על הפיגוע המזעזע באמריקה ; לינץ' בלב המעצמה היחידה בעולם עימה נותרנו וכן, אדם לבן, סבא ! וללא עבר פלילי ! יום שני עכשיו, היה לי יום ממש ארוך, תיכף אתפנה לישון ובכל זאת, חייב לכתוב מעט, לא אתאמן מחר בבוקר – רוצה קצת לנוח . . מעורר שאלות, דאגות וספקות ובתוך זה, תחושה של חוסר נוחות ופגיעות. כמעט כרגיל, גאה ובתוך זה מבקש להודות לכוחות הביטחון ולכל אלו שעושים את מדינת ישראל ואותנו בתוכה, חזקים, אמיצים וגאים. אז, א', ג', ח', י', ל', נ', צ' וכל האחרים – תודה על כל השקט שאתם מעניקים לנו לחיות את חיינו בכיף ובשלווה; אין כמו מדינת ישראל ומה שהיא מעניקה לכל אחד מאתנו.

יום שני בבוקר עכשיו, הזמן עף, נעלם לו שבוע, תיכף יוצא לרמת הגולן לבחון את מסלולי הריצה של מחנה האימון הנהדר שצפו לנו בעוד כחודש בדיוק; שמרו על עצמיכם עד אז ואנא ראו שאתם מסודרים עם ציודים; ביגוד חם, 2 זוגות נעליים, תיקי מים, משקפות, ספר והמון המון אנרגיה טובה למחנה אימון וחופש של חורף 2017 "רצי עם אסף"

ניוז שבועי – נתחיל . .

יום שלישי – אצטדיון !

העברה בין דורית זה נקרא בפסיכולוגיה וכך הרגשתי בערב זה עת התכנסנו סבים, הורים, ילדים וטף לאימון משובח – של כולכם ! אז כן, רוב האימון או לפחות ה ת"מ היה בחוץ ובו נדרשתם לרוץ פעם את עליית בן יהודה ופעם את ירידתה ופעם, כמובן מהירה ופעם אטית.

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

בין לבין שיחקנו עם כדורים, בטן, קצת תרגילים טכניים ובסוף, כן, תענוג צרוף של 2 דקות "רק לעצמי" שלווה מוחלטת וסופית. כיף לראותכם כך, ערב נהדר.

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

ערב נהדר שי – לי, יופי שבאת

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

טשטוש השבוע + דף מלא – יופי זהבה !

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

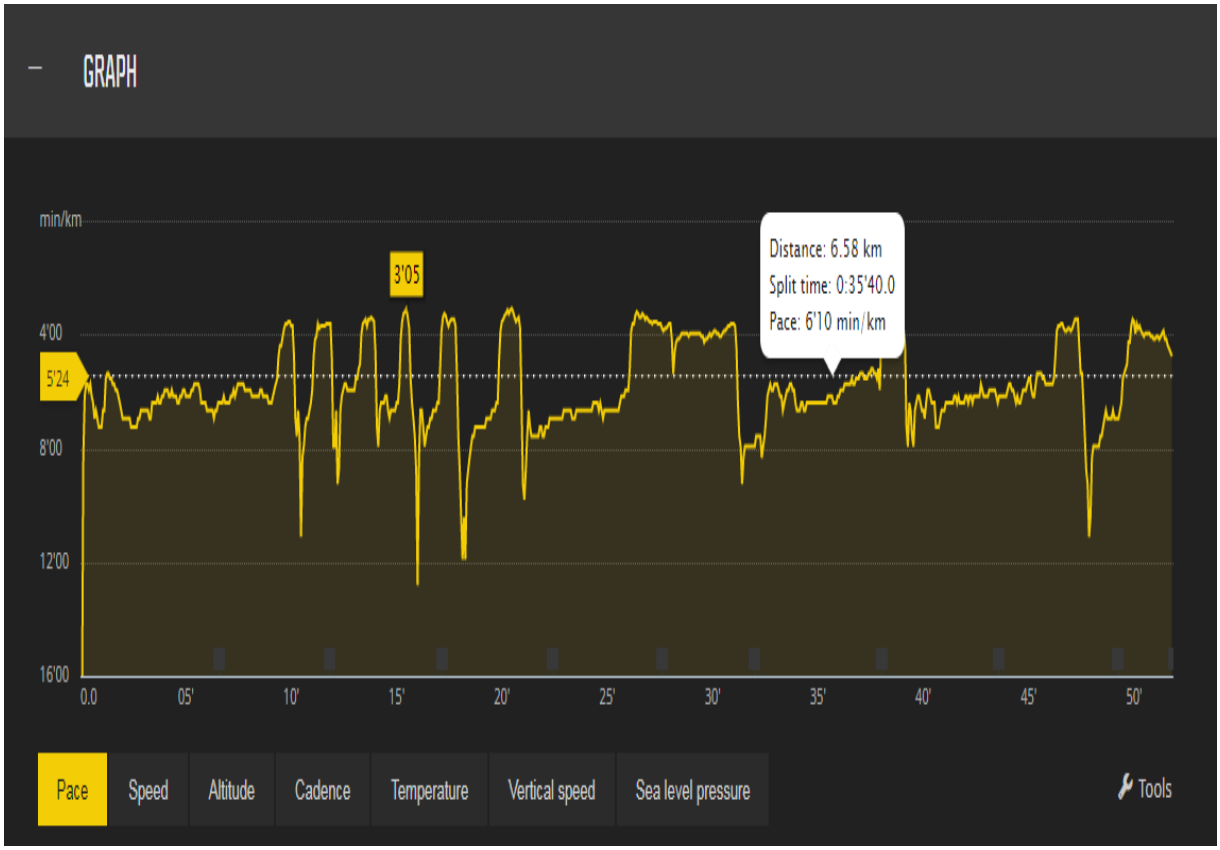
ספורט (outdoor) כדרך חיים

שלווה נטו – אתם ראויים לה

יום רביעי – מויצמן פינת ירושלים, שינויי קצב עצבניים באימון הבוקר של הקבוצה החזקה ! אין זמן התאוששות בין כל סט - הדופק בין ההפוגות לא יורד לגמרי ואנו יוצאים בכל פעם לסט נוסף כאשר לא מתקיימת התאוששות מלאה. הגוף, המוח והנפש נדרשים למאמץ גבוה וכן, זה אימון מורכב על פניי 9.6 ק"מ ומסתיים כבר לאחר 51 דקות.

מעבר לזה, זוכרים קצת אחריי ק"מ 8 בשלב שזה נהייה קשה לכולנו . . אז כן, נברתי טיפה במחברות ומצאתי עבורכם את אשר חיפשתי: טכניקה ! על זה יש לשמור במיוחד כאשר קשה – עזבו את הקצב, שמרו על הטכניקה ! זה מה שהביא אותנו לכאן וזה מה שיביא אותנו בבטחה לסוף האימון. מצ"ב במייל על המרכיב השני והמכריע לגישתי בהבניית הכושר הגופני: קואורדינציה !

אז, צירפתי אליכם את הדף ממחברותיי מוינגייט לפניי למעלה מעשור ואנא שימו לב לחשיבות של פיתוח היכולת הקואורדינטיבית בגיל הצעיר 12 – 6 שם "חלון ההזדמנויות" אשר משמש ומקל עלינו גם כיום ובמיוחד לאלו שעסקו בספורט כבר מהגיל הרך שלהם – וואו, 40 שנה לערך . . .



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום ראשון – "רצים עם אסף" עם קואץ' ירון בירוקה ! שבוע טוב ! אימון חשוב מאוד: האימון הראשון של השבוע שעוזר לי מאוד להגדיר את עצמי: ספורטאי ! קם בבוקר ורץ – חי !

עוד, לאימון היום הגיע מתאמן חדש: פארטלק – שינויי קצב בטבע ! ועשיתם אתו אימון נהדר . . . שאפו לכם, המשיכו כך !

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

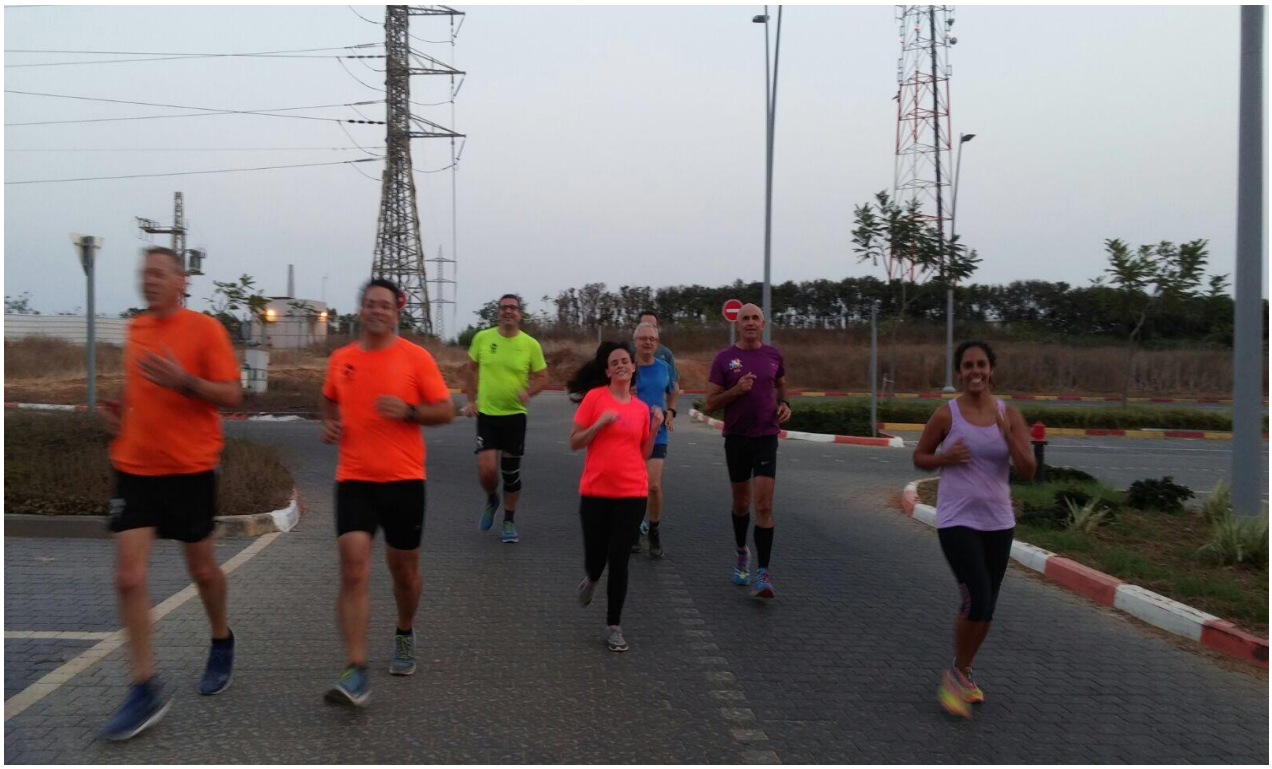
אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

בוקר טוב ושבוע נהדר לכולנו !



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום שני – קבוצת הבוקר ! כ"ס הירוקה, ביקור במסלול הכושר כולל טבעות, סטטי בטן וחזרה דרך שכונת עלייה.

בוקר קליל ונעים, הבטיחו "יורה" (איך באתי כמו לפלף עם מעיל . .) וקיבלנו מזג אוויר שגרתי וישראלי למדי עם אימון נינוח שכלל ת"מ של ריצת שטח על מסלול הכושר הגופני בפארק כ"ס הירוקה ו"ללא מילים" – כן 2.5 ק"מ של שקט, הקשבה עצמית ושלווה. . קצת להתגעגע לדבר . . .גם אם זה ל כ 12 דקות בלבד וגילוי נאות – הסיבה המרכזית שבעטייה פתחתי קבוצות ריצה לפניי כעשור הייתה "הפרצופים החמוצים של הרצים לבד" ואתם יודעים חיוך ואנרגיה טובה הם הדברים שמניעים אותי ונותנים לי את הכוח ובכל זאת, מדי פעם, באימון, תוך כדי שאני בתוך קבוצה מגוננת ואוהבת זה נעים וגם חשוב, קצת לשתוק !

אחלה בוקר, אה כן, בסוף עשינו שוב סטטי בטן – הפעם למשך 2 דקות והיה מאתגר למדי

אל תתנו לטשטוש להטעות אתכם – רואים כאן הכול : רגב נכנס לכושר, ברק כרגיל מחייך, מורן הגיע, יואב חזק כתמיד, דובי . . אתם יודעים וכן, כיף כללי.

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

GU

קפה "הנסיך"

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

קבוצות "רצים עם אסף" - פירוט אימונים, מאמנים ומיקומים:

רביעי	חמישי	שישי	ראשון	שני	שלישי	רביעי
כולם ! מומלץ !	חג שמח – אין אימון משותף !	כולם ! חצי אימון קשה וחצי קל ובכיף!	מתחילים – אימון שטח !	מתקדמים + אורחים	מתחילים + מתקדמים	מתקדמים
11.10	12.10	13.10	15.10	16.10	17.10	18.10
05:30 – 06:30		06:00 – 07:00	06:00 – 07:00	05:30 – 06:30	17:50 – 19:00	05:30 – 06:30
עם תמי באצטדיון – מומלץ בחום וכולם מוזמנים !	חופשה נעימה – חג שמח – אין אימון !	מחכה לכם בויצמן פינת ירושלים – חצי ראשון של האימון – קשה !	קואץ' ירון מחכה לכם ברח' אנגל 37 (פארק כ"ס הירוקה) לאימון נהדר – שבוע נפלא !	המאמנת מאי מחכה לכם באצטדיון לאימון פצצה ! מומלץ !	המאמנת תמי תחכה לכם באצטדיון, תריץ ותדייק אתכם – מומלץ בחום !	יפורט בניוז של שבוע הבא

Social network - asaf runners

Facebook

/https://www.facebook.com/asaf17ran

You Tube

http://tinyurl.com/njdanr7

Instagram

/https://www.instagram.com/asaflev17

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

ברור שלא שכחתי . . . קצת מוסיקה = השראה !

נפרדים מאח מקסים כדוגמת טום פטי האמריקני אשר לקה בליבו ועלה השמיימה, הלילה והוא בן 66. כאן בסרטון אהוב מסוף המאה הקודמת, עת ידידו דייב סטיוארט (היורותמיקס) מציע לעליסה המתוקה מארץ הפלאות לטעום ממה שהוא מעשן . . .פטי, זמר מהוקצע, איש מסודר כזה, חמוד, מיוחד ומעט מסתורי שאישית כמעט ולא יצא לי לשמוע אותו מתראיין מעבר למוסיקה הנהדרת שיצר. יהי זכרו ברוך.

https://www.youtube.com/watch?v=h0JvF9vpqx8

המשך ימים יפים ופוריים

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

052 - 8993137