

אהלן חברים, ספורטאים

כיף לראות את קבוצת הבוקר מתקדמת, רואים זאת על החיוכים והשתדלו (מומלץ בחום) להשתלב גם בפעילויות החברתיות – זה כיף אדיר ולדעתי באירוע הקבוצה בפארק היו בין 50 ל 60 איש והיה מקסים כפי שהעידו גם ילדיי; בהזדמנות זו שאפו לאיל ולמארגנים, כיף וראוי עמכם.

חיים היקר, כולנו שמחים תמיד לראותך ולשמוע תובנות חדשות, מעניינות ויצירתיות, בהצלחה לספורטאי החדש מיקי (מחכים לשמוע מחשבות על מוסיקה) ולבסוף, ברכות למר בר – סלע ליום הולדתו; ביום רביעי תשאירו קצת זמן לכוסית מזל טוב בסיום האימון שיהיה בפארק רעננה. עד אז, תיהנו מחר עם תמי באצטדיון שלנו והמשיכו עם כל החיוביות הזו, זה מקרין לכל מקום.

ניוז שבועי – התחלנו .

יום רביעי בוקר – אצטדיון עם תמי !

אני אספר לכם, לפני כ 15 שנה הרגשתי שאני צריך לקבל החלטה על החיים שלי . . . מה אני אהיה כשאהיה גדול ? למדתי באוניברסיטה והשלמתי את חובותיי לגביי ההגשמה העצמית המקובלת וזו הוטמעה אצלי כנצר של משפחה מתחום ההוראה אבל ידעתי שאני צריך לבחור תחום שבדומה ללוליין בקרקס אתה צריך לשמור, לטפח ולייצב את הגוף שלך שכן שם בדיוק המפתח לנפש ולהלימה הכה מיוחדת הזו בין חלקיי הישות המורכבת, האנושית.

מהבנה זו ועד להחלטה להיות מאמן עברו כמה שנים ומספר תהליכים אשר הביאו אותי בדיוק למקום בו רציתי להיות; מספר לכם את כל זה על מנת להנהיר ולהסביר לכם כמה חשובים בקרים כגון בוקר זה עם תמי ובחיי שזה כל כך קשה ומורכב התחזוקה הזו של הגוף . . תרגילי הבטן, ליבה הללו כל כך חשובים לנו ובכלל, זוכרים, בבטן מרוכזים הכי הרבה כלי דם בגוף.

אז כן, כמאמן אתה צריך להמשיך ולחתור להשתפר או לפחות להשתדל לכך ולא רק לשבת בצד ולהגיד מה לעשות ואיך . . . וזה כל הקסם וזו אחת הסיבות המרכזיות לפיהן בחרתי בדרך חיים זו; תמי תודה רבה על אחלה אימון ובוקר נהדר ובריא לכולנו. ברור – הדרך נפתחת למתמידים והאימונים הכי חשובים הם אלו שאני מגיע אליהם ולא מרגיש בשיאי . . .

אה כן, רצנו 20 דקות ותרגלנו כ 40 דקות ליבה, יציבה, הקשבה ושלווה לבוקר נפלא;





יום שישי – שבת שלום לכולנו / חצי אימון קשוח וחצי קל . . . ממרכז ספיר ל 25 דקות אינטנסיביות ואז, 30 דקות ממש קלות – איזה כיף, איך זה עובר מהר, נכון . **. והרבה יותר חשוב:** כיף גדול לראות, לחוות עמכם עם זה "על האש" בפארק, או עם זה לרוץ עמכם הבוקר ובכלל, לראות ולהקשיב לכם ולקבל שוב את דוק חיים סילבר שחזר אלינו לאחר כ 5 חודשים; תענוג – אחלה בוקר לכולנו.



תענוג לראותך רץ פופ ואתה רץ היטב





5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



6

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 שטח! מה זה כל הזמן מחייכים? האימונים קלים מדי? או שפשוט כיף לכם? שיווי משקל, יציבה, תנועה, נהדר!
תענוג צרוף לראות זאת ולשמוע מהמאמן ירון על התקדמותכם. אבוא בחמישי להיווכח בכל הטוב הזה; שמרו לי חיוכים, זו מהות עיסוקי.

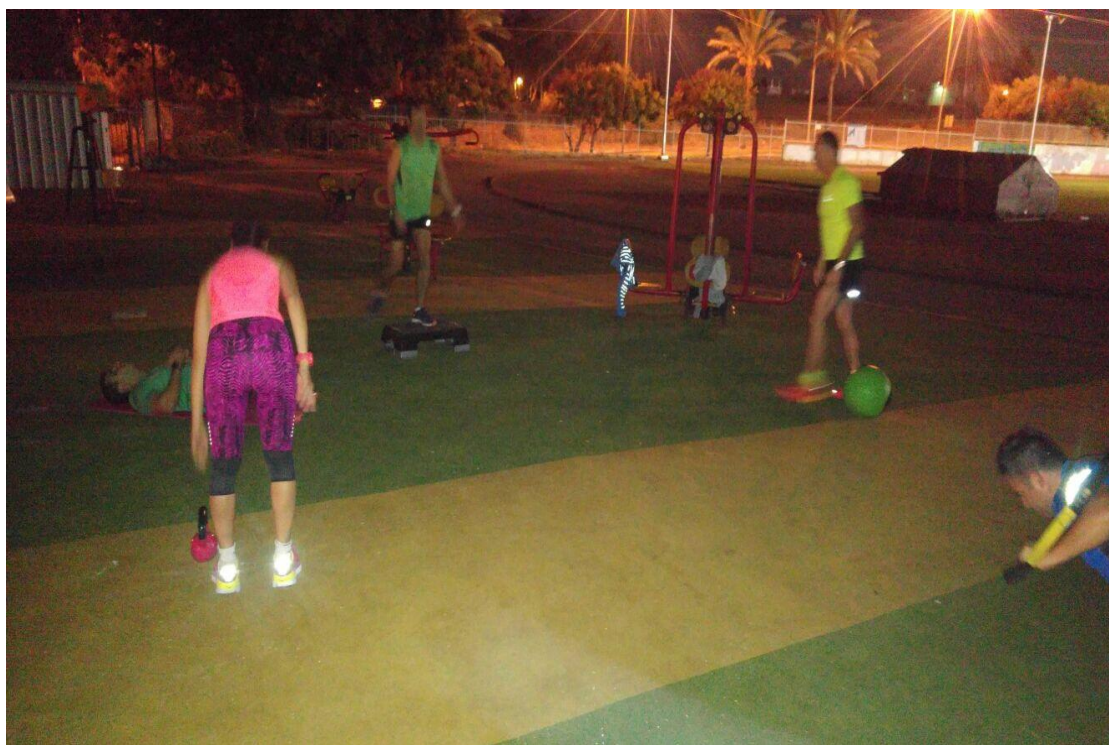




יום שני – בוקר אצטדיון עם המאמנת מאי -

איזה כיף האימונים הללו; איך הם מוציאים ממך עוד "אקס פאקטור" של יכולות אה . .

בוקר אור,



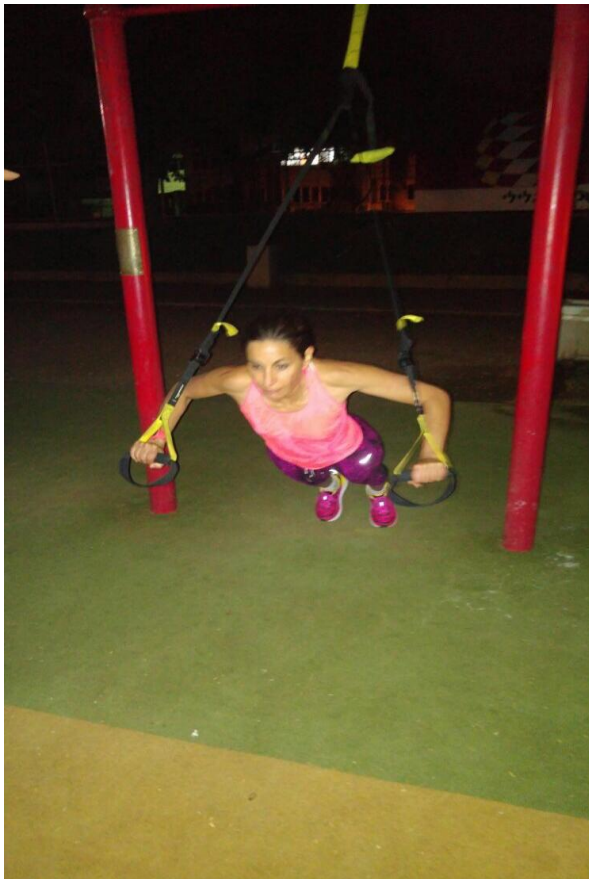
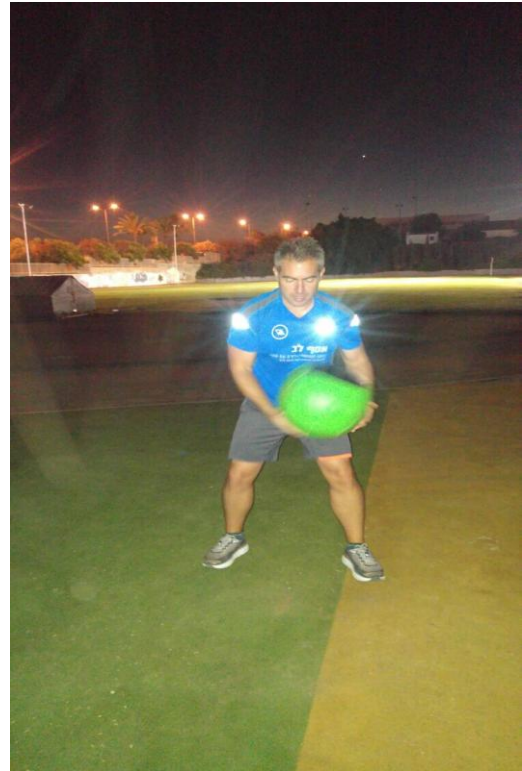
9

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



ברור שאפשר לשים זאת בפינת האומנות – תנו הצצה !

הוא בכלל השוער ובכל זאת, שימו לב לכל מרכיבי הכושר הגופני ותוסיפו לזה וירטואוזיות, אתלטיות, התמצאות בסביבה וכן, גם סוג של טירוף שכן, אתה לא מצפה משחקן וכל שכן שוער לבעוט בכזו צורה; אז ברור, מועמד לשער העונה – בבקשה והריקוד שלו בסוף זה בכלל, כאמור, אומנות:

<http://vod.sport5.co.il/?Vc=147&Vi=254661>


ובכל זאת, מוסיקה להשראה

אני כל הזמן מחפש מוסיקה שמחה ולא מוצא שום דבר זולת מוסיקה "ים תיכונית", כן "מוסיקת חתונות" או מילה שפחות חביבה עליי: "מזרחית". אז זה פחות זורם לי, ממש לא זורם לי . . ואז, תוך כדי החיפוש השבועי שלי מצאתי דירוג זה ומי מאתנו לא אוהב קצת דירוגים. אז הפעם, קבלו כמה שירים מדהימים שייגרמו לכם . . לבכות – חחה, זה מה שיצא לי . . כן, שירים שמעוררים משהו ולא תמיד קל.

יש כאן את הרולינג סטונ'ס הבלתי נגמרים ומיק וקיית כאלו סוחפים בעצם עמידתם על הבמה וברור פינק פלויד ואחרים וברור, כן, סיימון וגרפינקל ולבסוף, תקבל וגם את אריק קלפטון המהם שזה ממש עצוב מה שקרה לו עם "דמעות בגן עדן" וכן, אתם יודעים, מוסיקה עם סיפור ועוד בכזו גאונות שמוגשת לך זה גורם לי לעתים לבכות וזה הכי מדהים כשממש טוב לנו ומודה ומידיעה, רוב אלו הקוראים זאת ממש עכשיו - טוב להם ! יום נהדר, ימים יפים ומוקירי תודה, בבקשה:

<https://www.youtube.com/watch?v=wESuMyTv8sQ>

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

רביעי	שלישי	שני	ראשון	שישי	חמישי	רביעי
מתקדמים	מתחילים + מתקדמים	מתקדמים	מתחילים	כולם	מתחילים	מתקדמים
25.10	24.10	23.10	22.10	20.10	19.10	18.10
05:30 – 06:30	17:50 – 19:00	05:30 – 06:30	06:00 – 07:00	06:15 – 07:15	06:00 – 07:00	05:30 – 06:30
<p>יפורט בניוז של שבוע הבא</p>  <p>ימים נהדרים</p>	<p>אצטדיון עם ילדים, כדורים, טכניקה ומהירות וכמובן, כיף ושלוות אמצע שבוע!</p>	<p>ספורטן הוד – השרון</p> <p>שבועיים למחנה האימון ואנו רוצים להגיע לעליות רמת הגולן מוכנים ככל שניתן; הר הזבל בקצבים נוחים</p>	<p>המאמן ירון – אימון עם הפתעה בריצה לגבעה הקסומה!</p> <p>שבוע טוב – אנגל 37, כ"ס הירוקה!</p>	<p>מקאוונטרי קלאב כ"ס – עם אורית פופלינגרר!</p> <p>אימון שטח</p>	<p>אני מחכה לכם בפארק כ"ס לאימון בוקר!</p> <p>אנגל 37</p>	<p>פארק רעננה!</p> <p>מצורפת תמונה עם חלק ממה שצפוי באימון (בהנחה והפארק יהיה כבר פתוח ועומר אומר "שזה אימון דיי קשה אבל כייפי")</p> <p>להחנות מיד אחריי הרמזור של אחוזה (אחריי בית לוינשטיין) בצד ימין יש מפרץ חנייה</p> 

Facebook

[/https://www.facebook.com/asaf17ran](https://www.facebook.com/asaf17ran)

You Tube

<http://tinyurl.com/njdanr7>

Instagram

[/https://www.instagram.com/asaflev17](https://www.instagram.com/asaflev17)

המשך ימים יפים ופוריים



052 - 8993137