

אהלן ושלום חברים, אנשים יפים, ספורטאים,

כן, זה הגיע – סופ"ש זה אנו **במחנה אימון וחופש!** אז, תכינו בגדים חמים, ספר, מצב רוח וטוב ואנו תיכף שם. על מה שהיה השבוע ועל המשכו, ממש כאן – המשך שבוע מקסים לכולנו.

ינואר 2017 היינו בכרמים למי ששכח . . . השתבחנו עוד מאז, נכון . . .

<http://tinyurl.com/hv7hxkb>

מעוניין לפתוח את השבוע **בהוקרת תודה** לכל אלו שהצליחו לסגור את הטלפון הנייד בזמן ארוחות היום ויותר מכך על זה שכתבו / אמרו לי שפתאום זה היה "אחר", שליו יותר, הם הרגישו את טעמו של האוכל וחשוב מכך, הקשיבו, הביטו והגיבו לזה שישב מולם. מעולה ותודה לכם ואל תשכחו שהמילה "**פלאפון**" מזמן איבדה אחיזה במציאות והשינוי הגדול הוא: "**סמארט פון**"! זוכרים, הגוף שלנו יותר חכם מאתנו - ראו פריקת כתף שלי מלפניי שבועיים - תקשיבו לו ותקשיבו לעצמיכם!

נתחיל,

יש מרוץ מדליק שבכל שנה אני מתלבט האם להירשם אליו; השנה מסתדר לי עם החיים, עם היעדים שלי לעונה זו ובכלל, עם לוחות הזמנים ועם כל הכיף שיש לחיים להציע. אז עוד לא יודע אם אישן שם (מקווה ומומלץ בחום) או שאצא באמצע הלילה, עוד לא יודע עם מי ועם מה . . . אבל יודע שמחכה לי יעד מדליק בתחילת חודש דצמבר ואני "על זה".

מתלבטים, חוששים – "טועמים", תוכניות אימון וכדומה, דברו אתי.



DESERT CHALLENGE MOON RUN

FRIDAY
08/12
2017

ריצת שטח לילית

קופון הטבה קבוצת אסף לב - al17vdc

ארבעה מסלולים תחרותיים שונים:

ספורטיבים

10 Km

לטועמים

5 Km

חצי מרתון
מסלול לילה

21 Km

חדש!
חצי מרתון
מסלול יום

21 Km

לרצי שטח מתקדמים

35 Km

- ✓ טיולי רכיבה לכל המשפחה ולחובבים בשישי ובשבת בבוקר
- ✓ אקספו ענק ✓ מתחם קמפינג מדברי מפנק עם מקלחות ופאב
- ✓ תחרות ריצה ורכיבה ללא תשלום לילדי הנרשמים

המסלולים ברובם על דרכי עפר ושבילים נוחים לריצה ולא דורשים מיומנות סכנית גבוהה

הריצה עם פנס חובה!

www.desertchallenge.co.il

ניוז שבועי - בבקשה.

יום שלישי - ערב טוב! "אימון 10 באצטדיון" ! השלמת 10 דקות בקצב מהיר; ראשית מ 9 דקות ואז מ 8 דקות. שאר האימון בקצב נינוח למדי.

2

אסף לב - אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 - 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



תחילת האימון בקצב הנעורים; דילוגים עם שכיבות סמיכה, עם כפיפות בטן ועם שינויי קצבים מגוונים – כבוד לכם ובמיוחד ליעל בלור! אה . . .



3

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

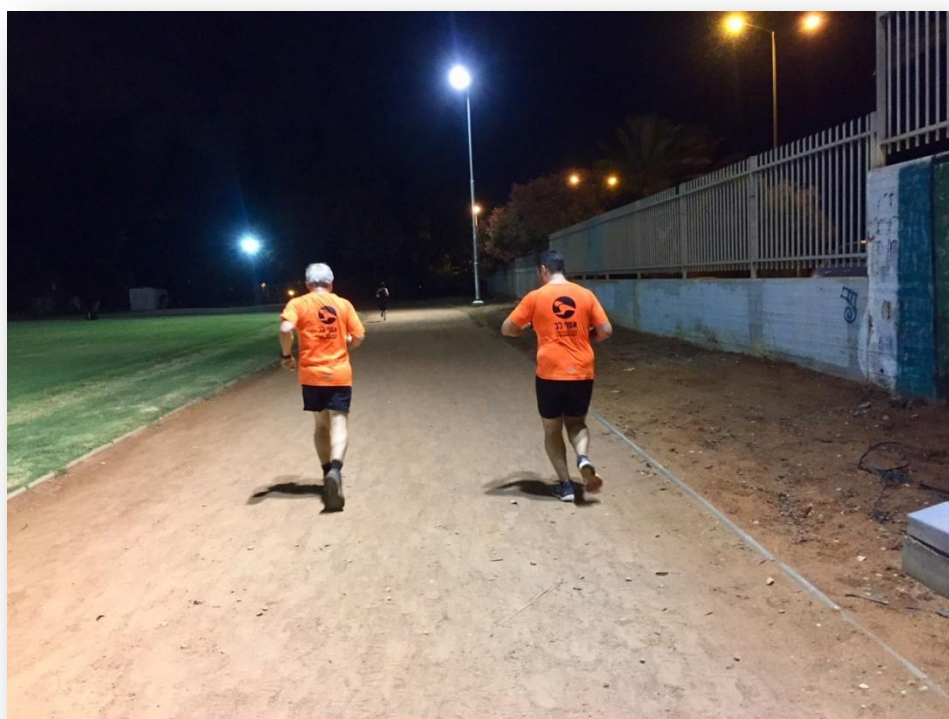
www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



יום כתום אמרנו ...





כל כך אהבתי את התמונה הזו בסוף האימון; רק שלקח לי זמן למצוא את הנייד לצלם .
החזקתם יפה – יוחאי מזהה את החיור שלך, נפלא.



5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

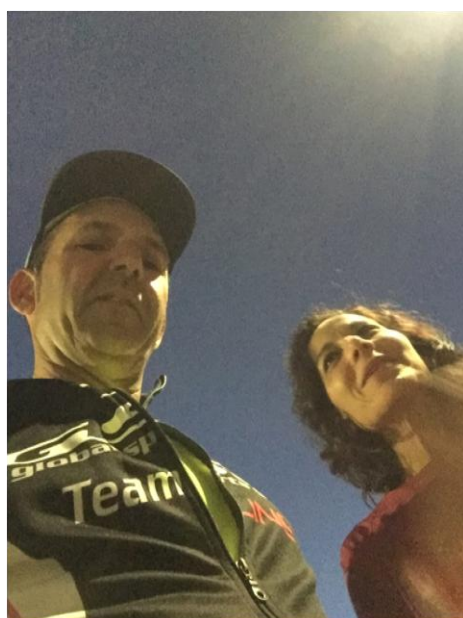
www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום רביעי בוקר – "אימון 10 על כביש - שטח" ! השלמה ל 10 דקות עם קצב מהיר החל מ 7 דקות, 8 דקות ואז 9 דקות וחוזר חלילה. בכל פעם אני נדרש להתאים עצמי לתנאי השטח, לזמן המוגדר לקטע המהיר וכמובן, לשים דגש על ההתאוששות ומזכיר – מי שלא יודע לרוץ לאט, לא יוכל לרוץ מהר !

אחלה מסלול של כ"ס הירוקה, לאורך קטע שטח מקביל לכביש 4, שדה ורבורג וחזרה.



6

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



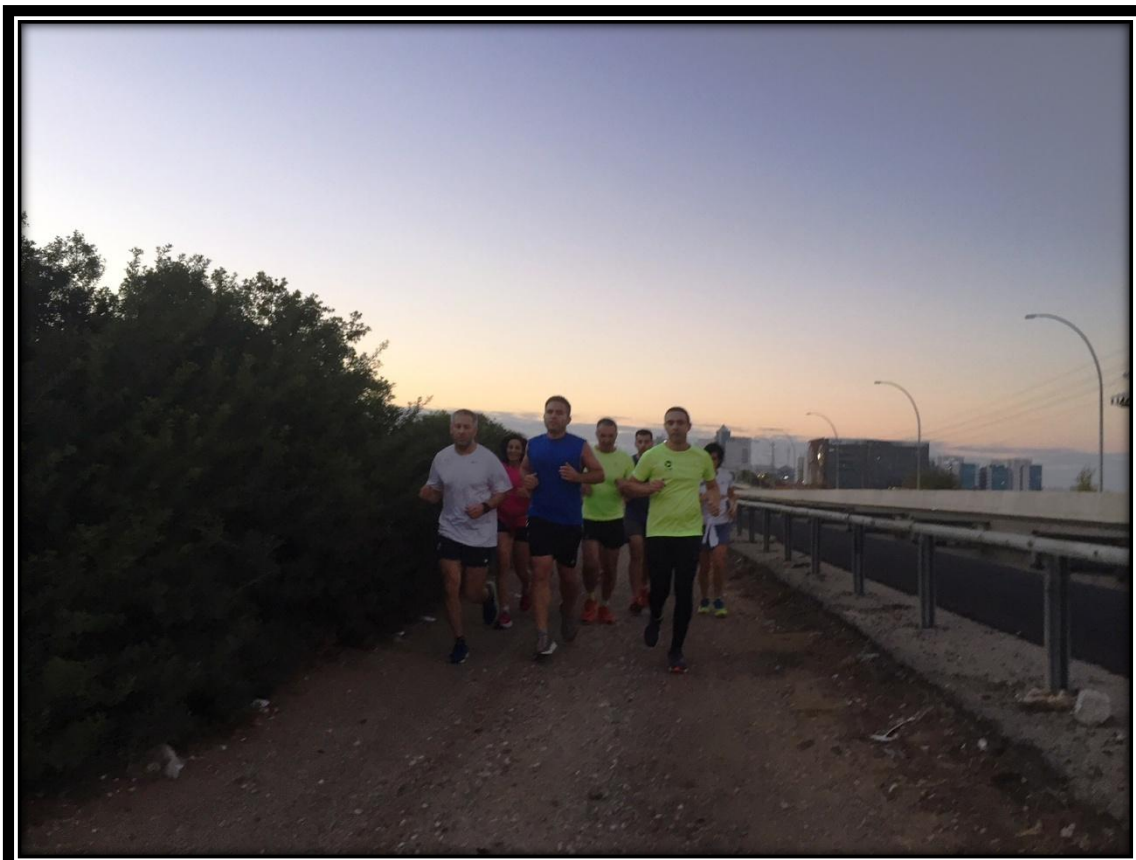
7

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



8

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



צילמתי קצת לאינסטגרם

https://www.instagram.com/p/Ba8CS2eF_ik/?taken-by=asaflev17

9

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

"צידו לא מוריד את הקצה ושוצט לידי בקציבט מטורביט של 3:45 דק'
ל"ק"מ ואני מחליט לתת לו את תיק המיט ולהמשיך לשיט עליו לחץ
בקציבט והוא ממשיך להטיב וטט במקטע של 3 הדקות האחרונות
בהשלמה ל 10 דקות הוא צדיין מתחת ל 4.

ברור היה שלא יהיה מסוגל להחזיק קצה כזה לנצח ואז בטט של ה 2
דקות דובי (יוט פיקס) צוקץ אותו אבל בעדינות כלו ולא בצורה חד
משמעות והחלטיית. אני מסביר לדובי על משמעות העקיפה שליה
להיות חד משמעות "כסערה" בדברי דוד ואז שלא יצקץ יותר! ואנו
יוצאים לסט האחרון של 1 דקה להשלמה ל 10. דובי נדבק אליו ולא
מרפה, שצון אומר 2:50 דק' ל"ק"מ ואני שומע את דובי צועק ואני
מקריא לו את הזמן ומרטיש שאני בקצה . . .

מחכה שדובי ישתנק, ייצר, יוריד קצה ולה לא קורה. אני מצליח למשוך
צוד כמה שניות ובוט – נצצר! לא יכול יותר! פירקו את המאמן –
הבינו היטב את בקשתי והכנימו את משמעות העקיפה! נהדר, דובי,
צידו, חברים, ספורטאים, טט דנה כמובן בהצלחה רבה, אחלה אימון
ואחלה בוקר".



יום חמישי – "רצים עם בירוקה" – אימון ספורטאית לחיים – אורית פופלינגר !

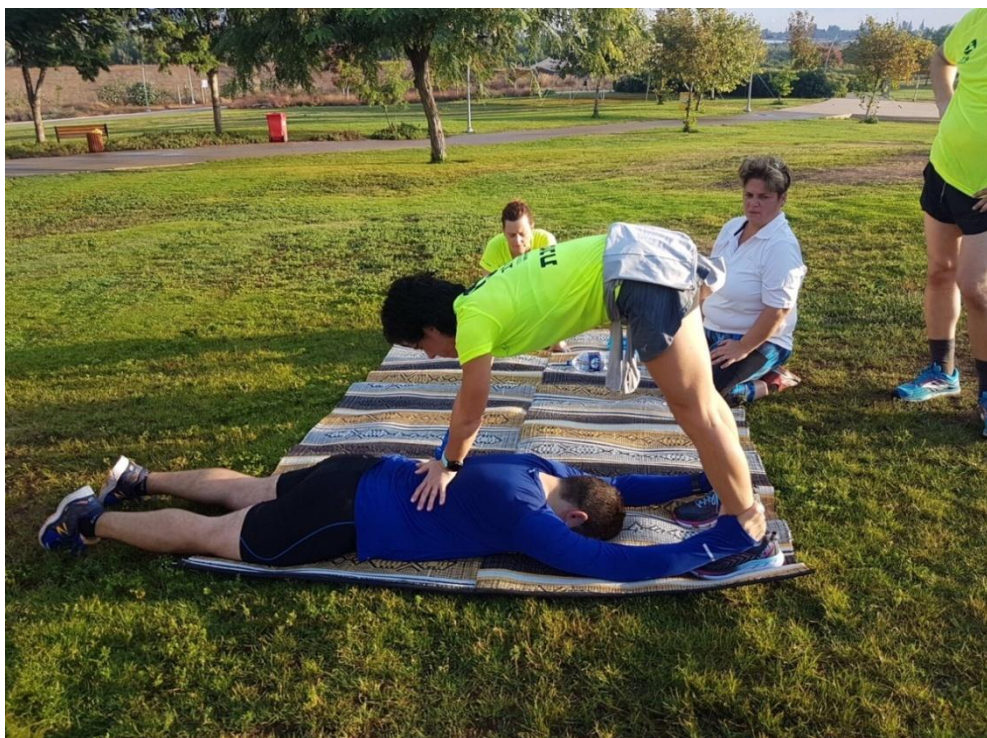
כל הלילה ירד גשם ופתאום הייתה איזו אזעקת שווא מוזרה ובכלל היה לי לילה משונה כזה והתעוררתי הרבה פעמים. האחריות הזו שאנשים קמים מוקדם בבוקר, מתאמצים, הולכים גם לישון מוקדם כמובן (וזה ממש חשוב ביום שיש אימון למחרת בבוקר ללכת לישון לכל המאוחר ב 23:00) ואני לא המאמן באותו הבוקר וזה עדיין מחייב אותי כנראה בתת – מודע לכך שאנשים ישמחו עם מה שעושים וכמובן יפיקו מזה את המירב ובסוף שיעוד יהיה להם כייף !

אז אורית אתי כבר הרבה שנים והיא נכון "ספורטאית לחיים" ובתור שכזו אחראית, מדויקת, רצינית וזו בדיוק כוונת המשורר בעצם עיסוקו – ברגע שאתה ספורטאי זה

מקיש על המון תחומים בחיים שכאמור, חלקם נוגעים בתחומים של אחריות, מיקוד, ריכוז וכן, מקצועיות וחברות.

אז מודה בשמי ובשמכם לפופ על אימון נהדר כפי שחלקכם שולחים לי ברשתות השונות. בוקר נהדר לכולנו, ימים יפים.





פנתרים שאתם



13

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים





15

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

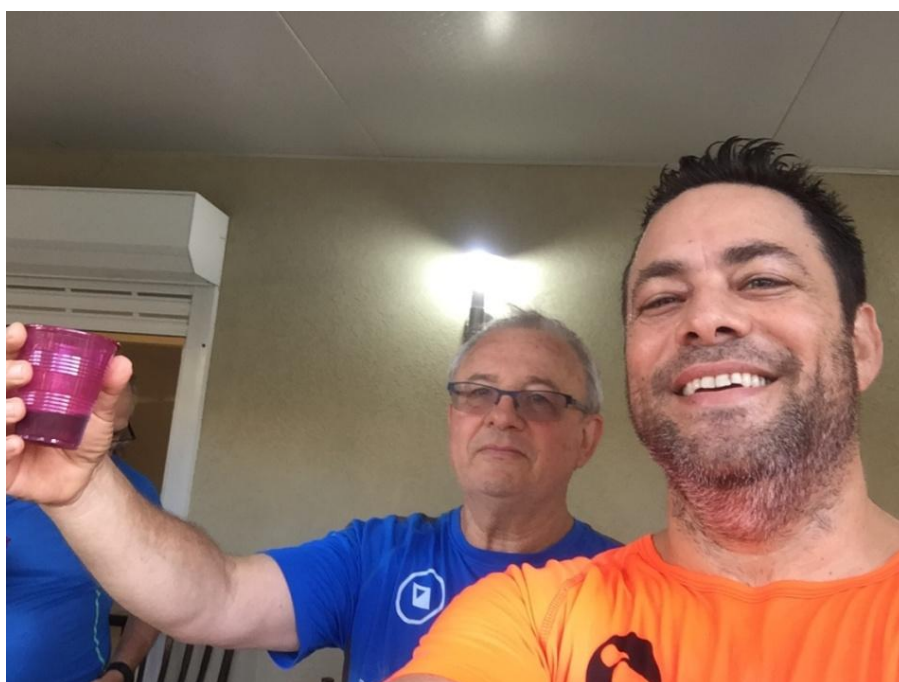
www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



יום שישי – מחניית האצטדיון שלנו לבית של זאביק להרמת כוסית לרגל החתונה וחזרה בריצה קלילה! שבת שלום! זאביק וערבה – אוהבים אתכם מאוד; תודה על הכול ובעיקר על מה שאתם! לחיים! (גם סילבר . .)!



באינסטגרם זה נראה כך:

<https://www.instagram.com/p/BbBQ5xMI-CX/?taken-by=asaflev17>



17

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



ברור שהיה אימון – חימום, 7 ק"מ, לימונצ'לו ואהבה





אהבתם את הקפיצה עם הירידה לפוש – אפ אה . . .





מר הרשקו ידידי החיובי – אם יש לי חלק בתנועתיות ובאנרגיה שלך – אני מרוצה מעצמי. תיכף מרתון מיאמי; המשך כך, כיף גדול לראות זאת.



20

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



21

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום ראשון – "רצים עם אסף" עם קואץ' ירון בשדה ורבורג ! שבוע מקסים

לכולנו !

כן, חלק מרכזי בשגרת האימונים זה לצאת מהשגרה. לאמן ולהתאמן במקומות אחרים, מוכרים פחות עם רמת מורכבות שונה מזו שאני מכיר . . .

אז כל מי שטעה בדרך והגיע לירוקה, אנא הסתכלו ב"אימונים קרובים" או תקראו ניוז זה מהיכן יוצא האימון ! וכן, אני שמרן וקפדן ולא משנה את אשר כתבתי – כמעט אף פעם ולכן אני שם לב לפרטים. **אז תראו איזה שלט מהמם קיבל את רצי יום א' – הקבוצה**

החדשה, אלו שהיו מתחילים לפני כ 3 חודשים:



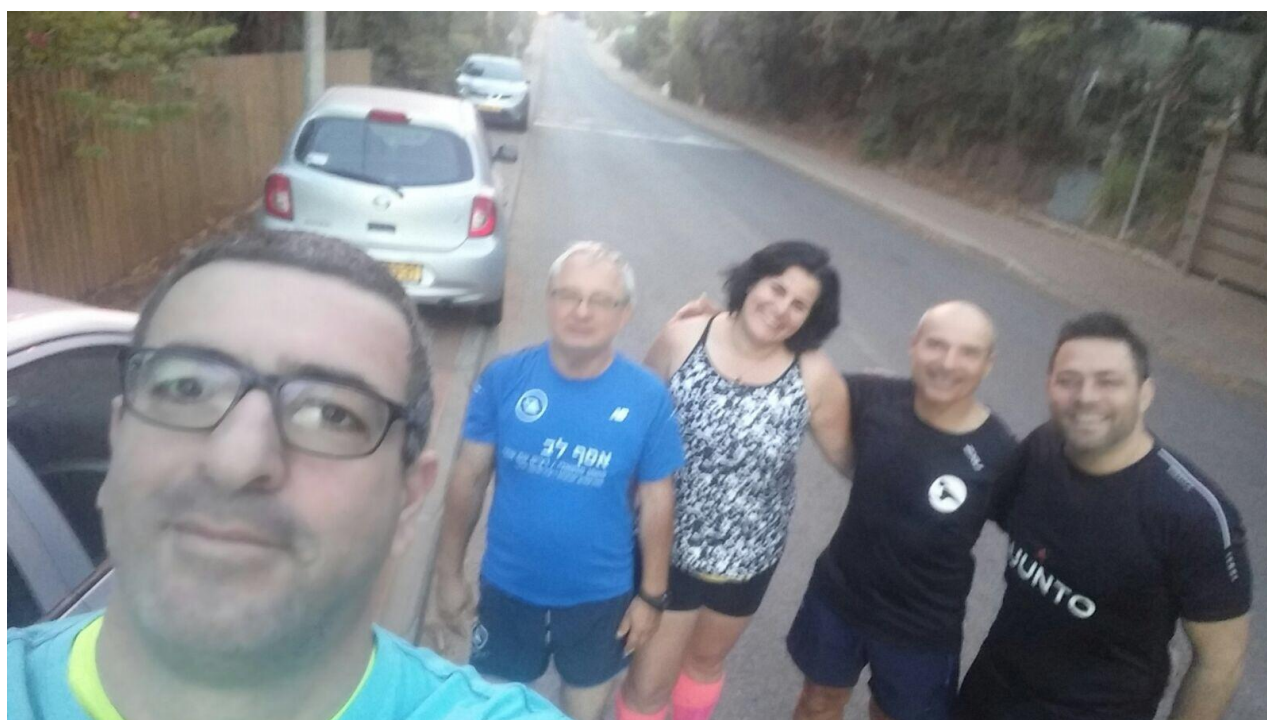
הנוף של האימון – גיוון חיובי נכון .







אבל זה באמת מטושטש דודו, אתה ? ?



24

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום שני – חוף הצוק! איזה כיף בים . . . אימון קל בטרם מחנה האימון – לנוח עד חמישי
כן! לא לשכוח גם להקטין במעט את צלחות האוכל נוכח ה"קיטון באימון". אימון קליל,
בכיף לבוקר חיובי. אגב, בסוף לא התאפקנו עם "קפה הנסיך"



25

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



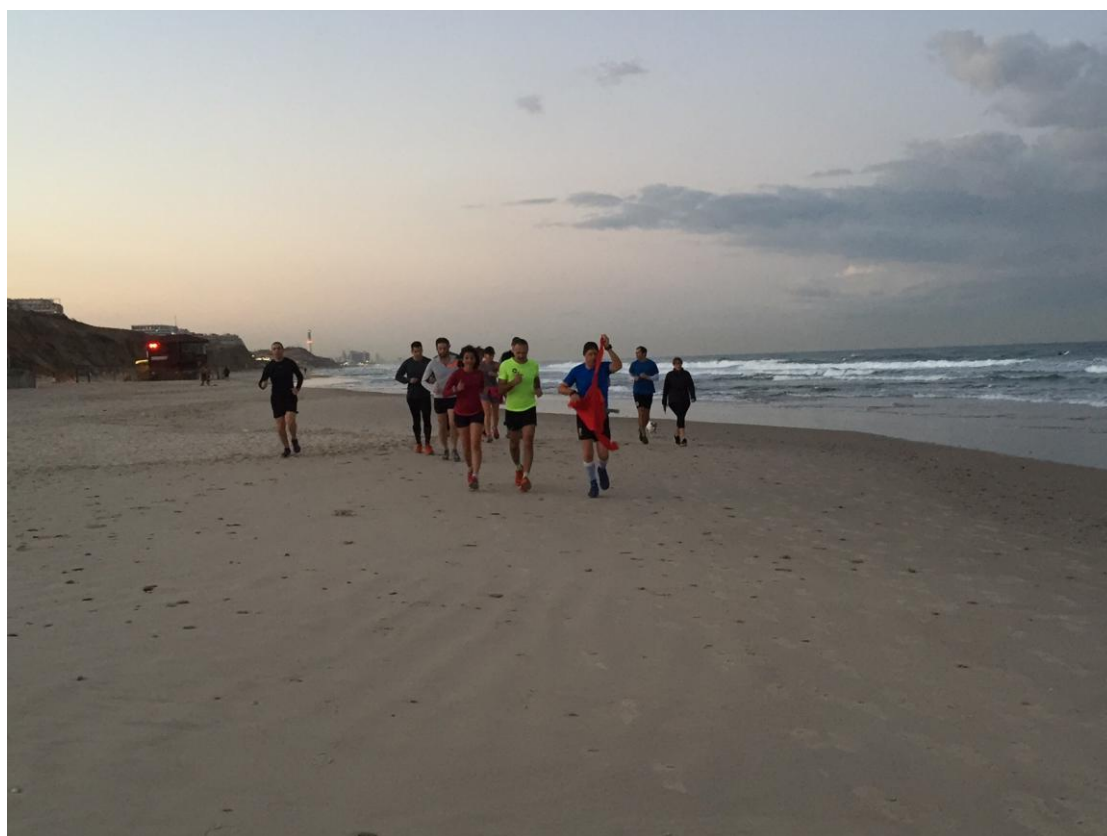
26

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



27

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



28

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



איזה קפה . . .



כאילו להו, עכשיו קצת מצב אספורט . . מולמניס:

אוהב המון דברים שהאיש הזה אמר:

האיש והאגדה 😊



חובה לקרוא



תמיד תזכרו את שלושת
המשפטים נוגעי הלב של
צ'ארלי צ'אפלין

"דבר אינו קבוע בעולם
הזה, אפילו לא הבעיות
שלכם..."

"אני אוהב ללכת בגשם מכיוון
שאף אחד לא יכול לראות
את הדמעות שלי..."

*והחשוב מכל
"היום המבוזבז ביותר בחייכם
הוא יום ללא חיוך..."



מוסיקה להשראה

שבוע שעבר היינו עם שלום חנוך אשר בישר לנו את בוא החורף, מעט התכנסות של "אדם בתוך עצמו" והשבוע נהייה עם האיש שתמיד סימל עבורי את "השותף האמיתי והכנה לדרכו", כמובן אריק איינשטיין עליו השלום. מוסיקאי, אדם, גבר, ישראלי וכמובן ספורטאי מחונן. אז כאן "לזכרו" כדבריי טסה, "שביר" עם שניי חברים נוספים ומוכשרים בטירוף – ברי ואביתר (חזק בתשובה). בבקשה, נכון שברי מרגש; החיוך המבוויש, המראה המדהים הזה, הקול, הגיטרה ובקיצור – ברי (רק אריק קלפטון דומה לו בסופרלטיבים אלו, בקסם הזה). תיהנו, לשיקולכם:

<https://www.youtube.com/watch?v=wZuAv0dtS6A>

מגיעים לסוף – פרסומת אחת ותוכנית האימון של המשך השבוע ושבוע הבא . . . הנה זה מגיע . . .

Social network - asaf runners - רשתות חברתיות

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)

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

רביעי	חמישי	שישי	ראשון	שני	שלישי	רביעי
מתקדמים	מתחילים	<u>מחנה אימון!</u>	מתחילים	מתקדמים	מתחילים + מתקדמים	מתקדמים
15.11	9.11	10.11	12.11	13.11	14.11	8.11
05:30 – 06:30	06:00 – 07:00	06:00 – 07:15	06:00 – 07:00	05:30 – 06:30	17:50 – 19:00	05:30 – 06:30
<p>תבוא הודעה בהמשך</p>  <p>אסף לב חאמן מנטאלי וגופני</p> <p><u>אנרגיה טובה</u></p>	<p>אנגל 37, כ"ס הירוקה</p> <p>עם תמי פלדמן – מאמנת לחיים !!</p> <p>12:15 יוצאים ממנבי: טרומפלדור 26 כ"ס</p>	<p><u>אין אימון משותף!</u></p> <p>קבוצה במחנה אימון ותתאמן במרום גולן!</p>	<p>נוהל יום ראשון – אנגל 37 כ"ס!</p> <p>קואץ' ירון מחכה לכם לפתיחת שבוע נהדרת</p>	<p>מחניית האצטדיון – אתי, אימון קל מאוד!</p>	<p>אצטדיון שלנו עם תמי פלדמן – מוזמנים גם ילדים ובכ"פ.</p>	<p>מנוחה – מחר יוצאים למחנה אימון!</p>

