

אהלן ושלום חברים, ספורטאים, חוזרים ממחנה האימון!

מחנה אימון . . . נכון שקצת קשה לתאר במילים ? היה נהדר והיה לי ממש כיף להשקיע בכל דבר על מנת שכולנו נחזור ונגיד, "וואו, היה בול" או "פיקס" ואגב, סרגל המאמצים שלכם בסוף האימון הראה בדיוק מה שצריך להיות: **התחדדתם תוך כדי המחנה ! והגעתם לשיא בדיוק בזמן.**

בואו נתחיל דווקא עם מוסיקה - להשראה !

שקט, רמת הגולן, שבת, כולנו מרוצים ומרוגשים ואז . . . מטוסי קרב ! וואלה, קופץ לחדר של גיא הקמ"ן וזה אומר ש"מעניין" ואני סר לחדר אחר לראות מה שלום הלוחמים עת אני שומע פיצוץ ואז עוד אחד . . . מעניין מאוד. פותחים רשתות חברתיות ואחרים ומסתבר שמזל"ט חדר לשטחנו וכוחות פטריוט יירטו אותו (איזה כיף שהייתי ב.נ.מ – כבוד) בהצלחה. קולטים כמה עדין פה הכול וכמה לא הכול מובן מאליו ? זוכרים מדיטציית בוקר עם הוקרת תודה על כל השלווה וכל הטוב הזה . . .

יורדים את ירידת הר שיפון, בדרך כלל הייתי כאן עם נגמ"ש (וואו, עברו כמעט 30 שנה) כאן וטסנו את הירידה ואת העלייה כאילו אין מחר בעלייה ובירידה לעמדות הירי עת ברק מבקש ממני שיר לירידה . . . אגב לאורך מחנה האימון הושר השיר: "אדוני השופט . . ." אולי השוטר . . . חחח ואז יוצא לי לשיר לברק את השיר האלמותי של האיש הכול כך מוכשר: דן אלמגור לשירתו המהפנטת של דני ליטני: "לפתח הר הגעש" ולפניי שנשים את השיר, אנא, בית מתוכו:

*"יש לפעמים, אתה כואב תייר,
והוא שואף: אהור נא לי, מדוע -
מדוע מתעקשים אתם לחיות*

דווקא לפתח הר העצם?
הרי ניתן למצוא עוד בעולם
פינות שקטות, ללא צען ורע,
ואדמה מוצקת וטובה
שלא תרעד מתחת רגליכם.
מדוע לה אינכם לזיט מכאן,
ומחפשים מקום יותר בטוח,
שבו תוכלו לחיות, סוף סוף, בשקט
אחת ולתמיד?"

<https://www.youtube.com/watch?v=bwLHi2Hbl9Q>

אז כן, הכול נפיץ, עדין ולא ברור ובכל זאת – אנו, האהבה, החברות, הישראליות, הקסם של הריצה, השחרור, שם בדיוק נמצאת התשובה, השמחה ואולי גם התקווה! וכמעט על אותו התו המוסיקלי... התחלנו הכנות למסיבת סוף שנה כאשר כפי שמסתמן **ההרצאה המרכזית תהיה של לא אחר מאשר מאמן הקבוצה בכ"ס הירוקה, ירון דניאלי על איך זה להיות טייס קרב בחיל האוויר הישראלי! כבוד, כבוד גדול!**
יום נהדר לכולנו,

אסף

ניוז שבועי נתחיל... 3 תמונות נוספות שמצאתי ממחנה האימון



3

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



הלאה, מצ"ב קופון ההנחה מניו באלאנס לאלו שלא אתן להם באופן אישי ; קופון זו ניתן למימוש בחנות היבואן – בוויז: ניו באלאנס ראשון לציון ויש שם חנייה חופשית. (גם אם אומרים בקופה "רצים עם אסף" זה עובד)



4

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום שלישי – ערב טוב אצטדיון ! רצים כ 10 דקות, עוצרים, מחזקים – המון משקולות, מתיחות, בטן, מרפקים, חבל ומכשירים * 5 סטים כאלו. בסוף שלושה מוחלטת כיאה ליום שלישי בשבוע.



כבוד לילדים, נוער, מתגייסים שבדרך, בוגרים ומתבגרים . . .





6

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



יואבי ויוני, אין דברים כאלה (אם אבא עסוק, חייגו אליי ואאסוף אתכם)







שכיבות סמיכה דינמיות + ילד על גב ספורטאי חזק – דודו חזק, מאוד



נהדר יואב – דף מלא כמובן



11

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

סיימנו, תודה לכולם, נתתם עבודה יפה!



יום רביעי בוקר – חופש! מחנה אימון עוד שנייה .. מחר!

יום חמישי – "רצים עם אסף בירוקה" – אימון ספורטאית לחיים – תמי פלדמן!

חצי שעה ריצה חצי שעה פילאטיס עם תמי המדהימה! היה כיף, סופ"ש נעים ורגוע!



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

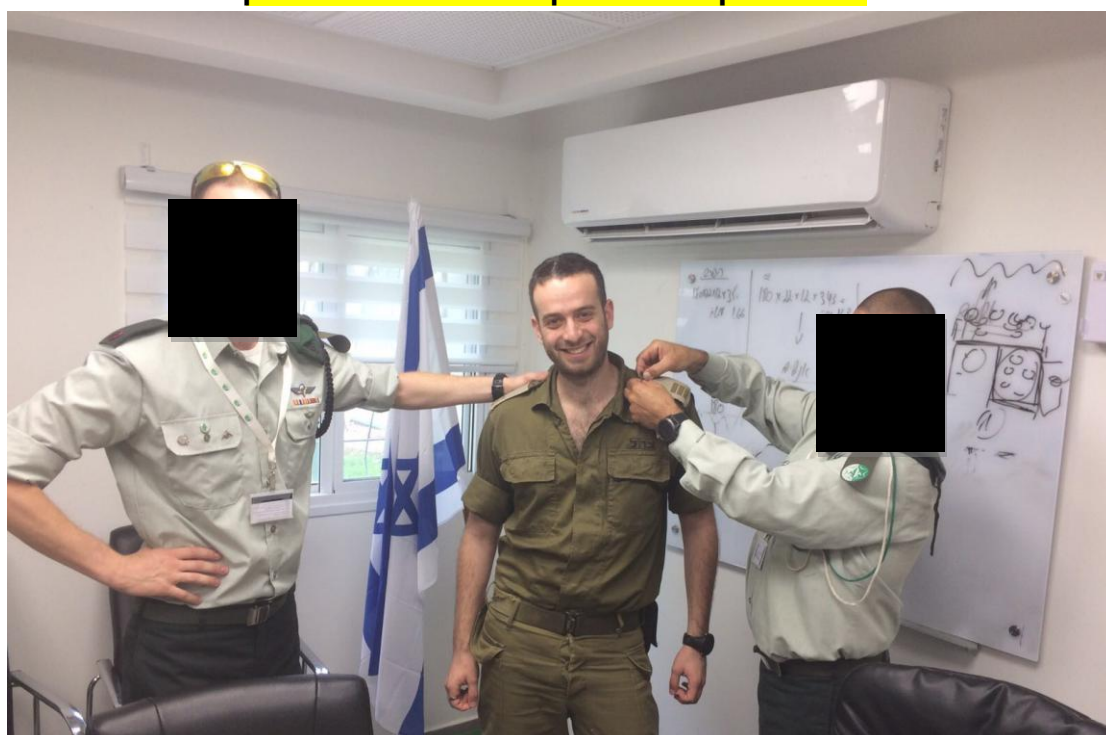
www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



באותו הזמן גיא שלנו מקבל דרגות מזל טוב לסרן



13

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



וכמה שעות אחריי – הקבוצה הוותיקה יוצאת למחנה אימון "רצים עם אסף" מרום גולן,
חורף 2017 – יצאנו !



יום שישי – אין אימון – קבוצה במחנה אימון רמת הגולן !

יום ראשון – "רצים עם אסף" עם קואץ' ירון כ"ס הירוקה ! שבוע מוצלח ופורה

לכולנו ! האימון כלל בעיקר עליות + עליות בשטח עם חול רך ותרגול תנועה בזמניי עייפות משתנים. יפה מאוד לכולכם.

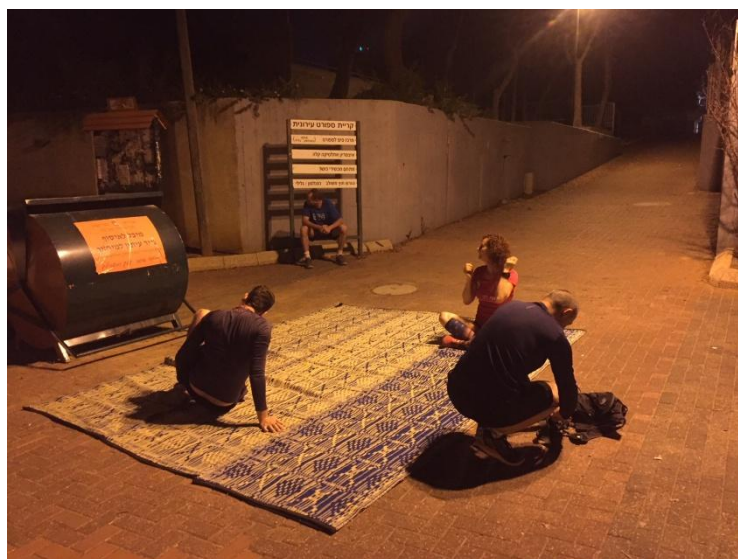








יום שני – "חזרה לשרשרת" – שגרה, ריצת "סיבובי רגליים" ושיחות טובות ונעימות של החברים, על מחנה האימונים ובכלל על כל הטוב של החיים. אגב, שימו לב לרצף התמונות איך בכל פעם מצטרף חבר נוסף למחצלת המיתולוגית (שטפתי אותה אחריי מחנה האימון . .)



18

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



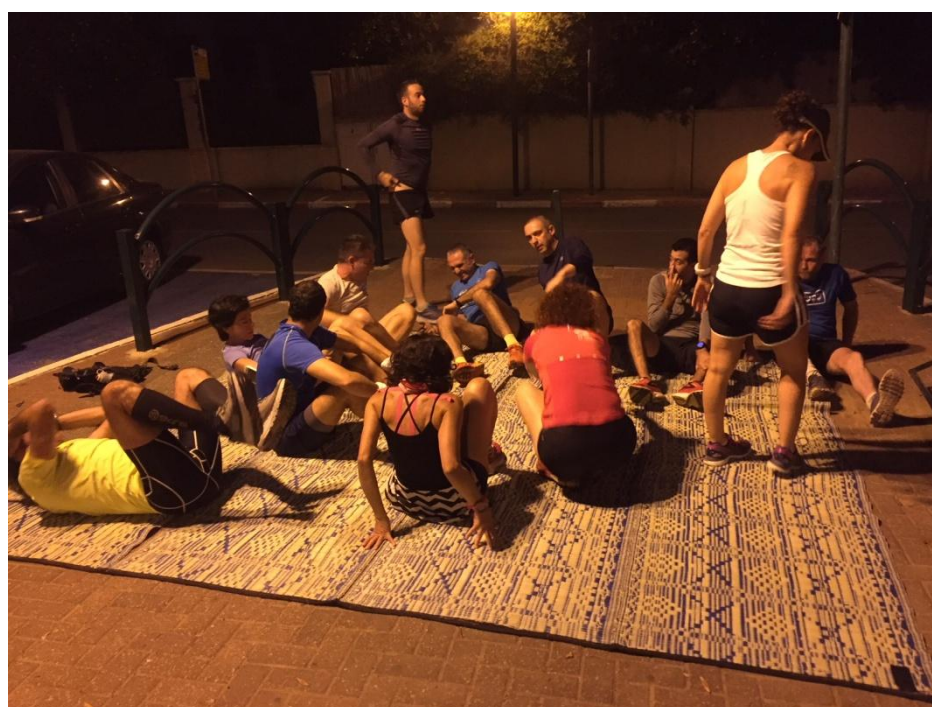
19

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



**רצים – שוארים על קצה הכי קל שיש! שארו על עצמכם הימים
הקרובים + ציסוויים + מתוק האתר שלי: "כפיפות בטן 8 דקות"**



תמוז שלנו שמחה ומתכבדת להזמין אותנו לפאק היישה (מקווה שאני
כותה זאת נכון) לרצל יום הולדתה בקניון עריט כ"ס ביום חמישי
הקרא 21:30 כוסית ראשונה



בוקר טוב ואנצל טוב ! רשמי היום ראשון . .



המשך אימוני השבוע בטבלת האימונים וב "אימונים קרובים" באתר

- יום שלישי 17:50 אצטדיון – ילדים בשמחה
- שאר השבוע בהמשך . .

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

רביעי	חמישי	שישי	ראשון	שני	שלישי	רביעי
מתקדמים	מתחילים	כולם	מתחילים	מתקדמים	מתחילים + מתקדמים	מתקדמים
15.11	16.11	17.11	19.11	20.11	21.11	22.11
05:30 – 06:30	06:00 – 07:00	06:15 – 07:15	06:00 – 07:00	05:30 – 06:30	17:50 – 19:00	05:30 – 06:30
אימון קל אתי, קאונטרי קלאב כ"ס	אימון קל אתי, בירוקה – אנגל 37 כ"ס	אימון קל אתי קניון ערים – ליד ארומה לאימון בטרם שבת ניתן לישון ברכב לאחר האירוע של תמי ומיד להתחיל באימון . . .	נוהל יום ראשון, אנגל 37 כ"ס ! קואץ' ירון מחכה לכם לפתיחת שבוע נהדרת	אימון קל – בינוני עם מדרגות ! ויצמן פינת ירושלים	אמצע שבוע, כיף, דיוקים, שינויי קצב וחיזוקים. אצטדיון שלנו	תבוא הודעה בהמשך  אסף לב המכון לתנאים טובים אנרגיה טובה

אנרגיה מעולה לכולנו

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)

