

אהלן ושלום חברים, ספורטאים

"כוחה של מילה בספרות ובמוסיקה" זה ערב תרבותי של עם יוסי סוכרי והגאון והמקסים מיכה שטרית! סוכרי סיפר על ספריו, על הגליית משפחתו מלוב לגרמניה במלחמת העולם השנייה (הגרמנים כבר אז חשבו על חילופי שבויים עתידיים בתום המלחמה), על עליית משפחתו ארצה ועל המורכבות של חייו בין פרדס כץ הבעייתית לחייו החל מגיל הנערות בצפון ת"א . .

שטרית הנהדר תיאר בסגנונו את חייו מבחור החי במעברה בין נהרייה לחיפה ואת החולמות שהיו לו כנער צעיר; לדבריו, רק לאריק איינשטיין הוא האמין בשיריו: "אני ואתה נשנה את העולם" ובהמשך עת מיכה כתב לו שירים ושיתף עמו פעולה . . "איך בגללך" למשל אותו הוא גם שר. יותר מכל היה כיף לשמוע את מיכה מספר כמה הוא אוהב את הארץ (הוא לא בטוח לגביי המדינה. .) "תראה כמה מנופים. . ותראה איך הכול פורח" ובכלל, אדם שעבר משנים של שירי עצבות ודיכאון "עשיתי על זה קריירה" לאדם שאוהב את החיים ורוצה כמה שיותר לחיות אותם.

בקיצור, ערב מעניין, מעמיק מחשבות על יהדותנו, האתוס וההיסטוריה שלנו, תרבותנו וכמובן, העתיד מה הוא צופן לנו. ערב טוב.



הייתי חייב לעלות לבמה, להודות וכן, לשאול 2 שאלות עליהן קיבלתי תשובות כנות, ועמוקות ובסבלנות רבה; האמת, גם סלפי כנער היה דיי נחמד . .



שטרית שר חי "מיליוני אנשים לבד" מתוך אותו ערב נהדר:

[/https://www.facebook.com/asaflev17/videos/1532028250217717](https://www.facebook.com/asaflev17/videos/1532028250217717)

ולא נשאיר אתכם ללא דיסק הקונספט, היצירה הטובה ביותר שנעשתה בישראל (אולי למעט "ממי" אופרת הרוק) אי פעם: **"רדיו בלה בלה"**, בבקשה:

<https://www.youtube.com/watch?v=ysEZPH28OIE&t=2153s>

עוד,

עדכון שעות פעילות "רצים עם אסף בירוקה" – אימון יום חמישי יופסק החל מתחילת חודש דצמבר (אלא אם כן יקרו דברים דרמטיים) והספורטאים יוסתו לשאר ימות השבוע וכן, יש אימון בכל יום. החלטנו שזה יוצר קבוצות קטנות ושאינן בהכרח הומוגניות וכל שכן חברתית ועלינו לרכז מאמצים ואנרגיה במהות העניין – קבוצה! ובנוסף הביקוש נכון לעכשיו לא היה רב. ייתכן ובינואר 2018 יוחזר במתכנות של "אימון מיוחד" אחת לחודש – נראה, לומדים את הדברים וזה פרויקט חדש כך שהכול מעניין וכמובן, לטובה.

מעבר לזה ובמיוחד לספורטאים החדשים - אנא, המשיכו לתת דגש על אימון יום א' הכה חשוב – להתחיל שבוע במשהו למען עצמי! כמעט האימון הכי חשוב בשבוע! זה שמגדיר אותי: ספורטאי, מחויב, עשייה – doing

עוד קצת, דיברנו באימון על חשיבות הבטן – בבקשה 8 דקות בלבד, גב תחתון על הקרקע!

<http://tinyurl.com/ovf2fgl>

סבבה, נתחיל, ניזז שבועי – בבקשה:

יום שלישי – ערב טוב אצטדיון! עם תמי! רצים ומדייקים! שוב, כבוד גדול לילדים שבאים!



4

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



6

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

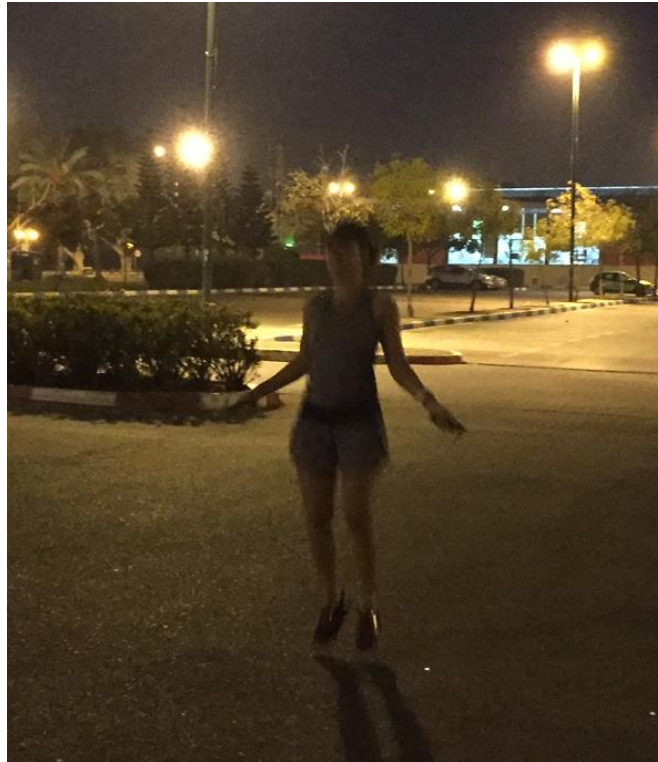
www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום רביעי בוקר – התייחסות אל האימון כאימון קל ! גם אם האימון טיפה'לה קשה. *3 שלושה ק"מ בכל סט: ריצה קלה, ריצה סביב האנאירובי, שחרור 9 ק"מ ושוב, התייחסו כאימון קל ! הווית האימון !

טשטוש השבוע דנה על דלגית:



קצת קר – לא משפיע על הלוחמים!



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

כמה דברים שנטע יכולה לעשות תוך כדי ריצה זה מדהים



9

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום חמישי – "רצים עם אסף בירוקה" – כיף אתכם ! תרגולי חיזוקים של סטטי, ידיים ואז "משהו חדש": ריצה קצרה ביותר "על הקצה" ואז, הפוגה מלאה לכדי הליכה:





11

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



12

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

חייב לחדד - דיברנו על זה ובכל זאת – בטן חזקה - מצ"ב 8 דקות כפיפות בטן מתוך האתר. שימו לב, גב תחתון נשאר על הקרקע:

<http://tinyurl.com/ovf2fgl>



13

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



14

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



סומך על הקבוצה, על המאמן – סומך על עצמי! הליכה זקופה, גאה, מלאה בחן והדר גם (ואולי במיוחד) כשעיניי עצומות!



15

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

ועוד באותו יום חמישי – מזל טוב לתמי !

כמעט כל הקבוצה מגיע לפאב "היישה" לחוג עם תמי את יום הולדתה והיה נהדר ; עם הוותיקים ועם הספורטאים החדשים; תענוג, מיקי, נאור, זהבה, אילת וכמובן בני ובנות הזוג. צבי ואייזיק, אתם כבר לא חדשים . .





17

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



שישי בוקר – קצב קל, ללא תרגילי כוח, בטן, אלא, פשוט, אימון שליו, נעים, נינוח עם דגש על 300 מטרים אחרונים – לסיים בירידה, בשחרור מוחלט, בגאווה, בחן ובשלווה – שבת שלום !



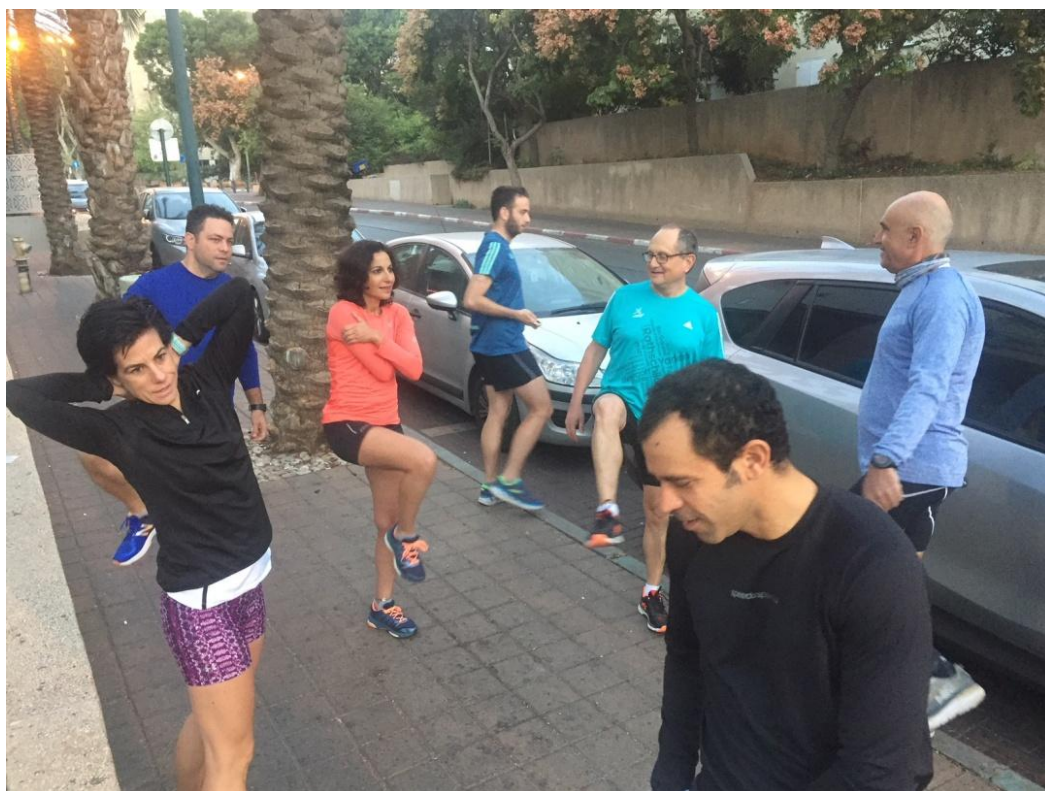
18

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

הנה צבי הגיע, נצא לדרך . .





21

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

לסיים בירידה! שלווה! שבת



יום ראשון – פארק כ"ס עם ירון! חימום כללי, פארטלק בשילוב נפח כללי והבניית יכולת אירובית. כן, שולבו גם $4 * 100$ מהיר – הייתם מתחילים כן, עכשיו אתם "משתפרים". **שבוע נהדר וירון** – אל תחסוך בתמונות; רוצים עוד חיוכים, אנשיים במאמץ של תחילת שבוע.





יום שני – בוקר מוקדם עם מדרגות ! הספקנו הרבה הבוקר – יפה לנו.

חימום (בירידה . .) מדרגות – 6 פעמים בניין בן 5 קומות לפניי קומת הגג, עליית ויצמן כולל קטע מהיר ואז, כן, (ירידה, שלווה), קטע מהיר ומסיימים, נכון, ירידת ויצמן ושלווה. קצת בטן בסוף (רק איל עשה 200 . .) ויציאה ליום נהדר.

יש מעט תמונות, קצת חשוך ואתם רצים לי מהר מדי; בוקר טוב.

צילום פנורמי של ברק . . סחתיין – נטע דוגמנית הבית



3 מעילי סערה יש לי ליד המיטה . . הבטיחו לי גשם . . היה חם "אשש"



24

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

בוקר טוב חברים



ספרות – שירה – ספורט – וידאו טייפ . . .

המילה האחרונה – הכי כיף לי בקריאה בימינו זה לבחון אירועים דרך יוטיוב ולראות אותם כהוויתם ולא מנקודת מבטו של המספר. קורא את הספר על מוחמד עלי ויש כאן המון תהליכים שנוגעים בי, כספורטאי, כמאמן וכמאמו מנטאלי. מי מכם שיהיה לו קצת זמן שייראה מעט **מקרב הירואי זה – עלי – פורמן, הקרב בזאיר 1974**. שימו לב כמה עלי חזק, כמה הוא יכול לספוג, כמה הוא מדבר / "משגע" את פורמן וכמה הוא שולט בקרב על אף שזה לא תמיד נראה כך . .


ואז, לקראת סיום סיבוב 8 כמה מהלומות גאוניות שמכריעות את הקרב. מי שיצפה בזה שלא יפסיד את ראיון הסיום של עלי: "אני הכי טוב שהיה והכי טוב שיהיה! מדהים, נדיר ובעיניי ולגישתי: 2 גיבורי תרבות – ספורט באופן חד משמעי:

עלי כאמור ומייקל ג'ורדן שעולה לשחק משחק פלייאוף עם 40 מעלות חום – ברור שמכב במשחק זה וברור שראוי לכל סופרלטיב שתבחרו.

<https://www.youtube.com/watch?v=55AasOJZzDE>

- אגב, אל תפסידו את סיבוב מספר 1 ונסו קצת "לרקוד", לקפוץ כמו ששני ענקים אלו עושים. בלי לשלוח אגרופים קדימה ובלי להגן על פניכם; רק לקפוץ. ספורטאי על !

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

רביעי	שלישי	שני	ראשון	שישי	חמישי	רביעי
מתקדמים	מתחילים + מתקדמים	כולם	"ממשיכים להשתפר"	כולם	"ממשיכים להשתפר"	מתקדמים
29.11	28.11	27.11	26.11	24.11	23.11	22.11
	17:50 – 19:00	05:30 – 06:30	05:45 – 06:45	06:00 – 07:00	06:00 – 07:00	05:20 – 06:30
<p>תבוא הודעה בהמשך</p>  <p>אסף לב מחנך תנועת אופני</p> <p>אנרגיה טובה</p>	<p>יום שלישי האהוב! אצטדיון בכיף עם כל המשתמע</p>	<p>ריצה ופילאטיס עם תמי! פארק כ"ס הירוקה – אנגל 37</p>	<p>שימו לב לשעה (פקקים) + שימו לב למיקום (גיוון האימון) רחוב סמטת הילד – שדה ורבורג</p>	<p>בהצלחה רבה למשתתפים במרוץ העגור! לנשאים אתי: ספורטן הוד – השרון! קשה!</p>	<p>אימון עם פופלינגר! בירוקה – אנגל 37 כ"ס</p>	<p>אימון מעט ארוך מהרגיל – לא קשה מדי! כביש + שטח קל ניפגש בבני ציון תחנת הדלק דור – אלון על כביש 4</p>

אנרגיה משובחת לכולנו

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)



27

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים