

שלום חברים, ספורטאים

כמה דברים אנחנו עושים ומספיקים אה . . אימונים, תחרויות, מפגשים יזומים, החיים עצמם – העבודה של כל אחד מאתנו, משפחה, תחביבים נוספים, הורים וכן, גם התנדבות ודברים "למען האחר". מודה שבזמן האחרון אני פחות מספיק לתרום למען הקהילייה כשם שהייתי רוצה ופוטר עצמי בנתינת כסף וכדומה.

בימים האחרונים שוחחו עמי מספר אנשים לגביי עשייה פוליטית ואני אומר כן, רק מה, איזה מחיר, וואו . . כמה תככים, מרפקים וכמה מדרגות צריך לטפס עד אשר אתה מגיע לכדי השפעה . . לא יודע, חושב, בודק, משתדל.

אומרים שבקרוב יהיה עוד יותר טוב אפילו ממה שעכשיו ואני מקווה שיהיה טיפה יותר זמן "ופניות" לעסוק בדברים שהם יותר ברזום של עולם ופחות בהישרדות היומיומית של כולנו.

אז, כנראה שעם קשר לדברים, אתם יודעים אין "סתם" בעולם שלנו והמון זה אנרגיה ומה שאנו נחשוב ונעשה איתה, אז כן, חופשה קלה של כמעט שבוע, החל מיום שני 4 לדצמבר ועד יום ראשון 10 לחודש. תהיו טובים, תבלו, תלמדו, שימו לב שמומלץ לאכול מעט פחות (זה בדיוק הזמן לסגל אוכל יותר איכותי על חשבון כמות האוכל) ובכלל, תעשו חיים.

המשך שבוע מקסים לכולנו,

נתחיל, ניוז שבועי – בבקשה:

זה פשוט מדהים מה שאנחנו

יום שלישי – ערב טוב אצטדיון!

מספיקים לעשות בשעה ורבע הזאת; אהלן, מה שלום כולם, בדיחה

קלה, מה המצב במדינה, פרשת השבוע, חימום, תרגילי בוקר (חשוב מאוד!) לחיזוק וייצוב שרירי הגב והרפיייתם משגרת היום שעברה על רובינו, כן, בישיבה.

חיזוק בטני, תודעתי, ייצוב הגוף הקשבה אליו ואל הקשיים שלו, כמו גם למה שמרגיע אותו. לאחר מכן, ריצת חימום, תרגילי קואורדינציה והשעה עדיין לא 18:20 ורק אז כננסים למהות העניין – ריצה! שינויי קצב – אטי, מהיר וחוזר חלילה עד לכדי 6 דקות אינטנסיביות בהן רצים אחר הרץ הפחות מהיר ועד להשגתו.

18:50 כמות הגדולה ביותר של שכיבות סמיכה, מתחילים לחייך חיוך של שביעות רצון, כמה תרגילי יציבה, שיווי משקל,

19:00 מחיאות כפיים – אתם ראויים לכך, ערב אור.



חימום, מתיחות, קבלת התנועה לאחר מנוחת הלילה / או היום



3

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יוני אתה תותח!



4

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



כל הכבוד איש גדול וטוב; המשך כך



5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום רביעי - כביש - שטח - שלווח - שכיבות סמיכה - אנרגיה מדהימה - לא מוסיף

מילה! בעצם שתיים... בוקר נהדר!



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



9

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



10

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



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





14

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



חמישי בוקר כ"ס הירוקה עם פופ!

תרגולי מתיחות, תנועה והווייה כללית של "ספורטאי לחיים"



15

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

שישי בוקר - יצאנו מספורטן הוד - השרון לאימון לא פשוט של העלאה והורדה של קצב מסביב לפארק 4 עונות. הרעיון המרכזי של האימון הכה חשוב הזה היה - לתפקד היטב גם לאחר מאמץ גבוה ובנוסף לדייק את היכולות שלי - שיא, סף חומצת חלב עליון וסף חומצת חלב תחתון.

ברור שעשיתם אימון נהדר וכן, אימונים כאלו חשוב שהמאמן יעמוד בצד וידייק אתכם וכן, יגיש מים ויעודד ובחיי שהייתי "אש" לתת לאיל ולדובי בראש . . .

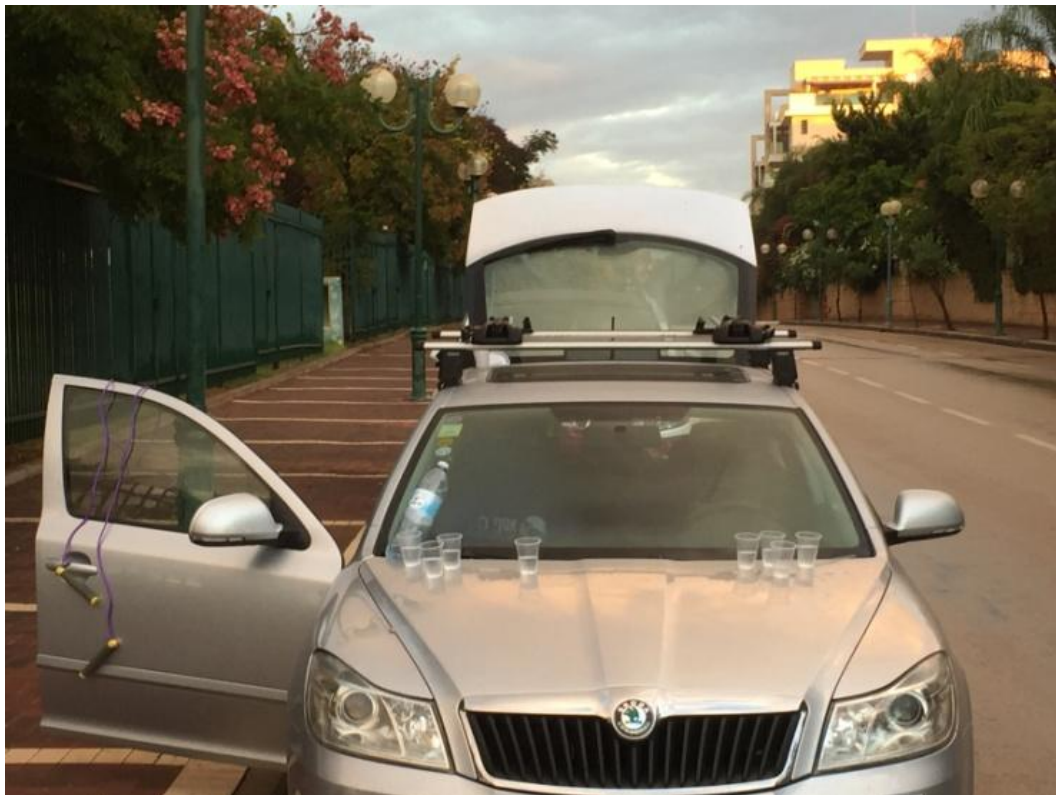
עוד באותו שישי, ספורטאי הקבוצה נותנים מרוצים נהדרים בעגור ובתל - מונד: **יאב, תמי, מוטי, רונה וכמובן יעל בתחרות ראשונה - שאפו וכבוד לכולכם + יורם בלוך היקר וגם ינאי . . . האם ייתכן שיש כאן "הדבקות קבוצתית" לפעילות גופנית? כן! גם משפחת קוטלר. עוד מישהו? גן עדן! אמריקה זה כאן!**







הבוקר המאמן הוא ברמן – מגיש מים ומדייק למטרות התרגיל הכה חשוב הזה



18

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



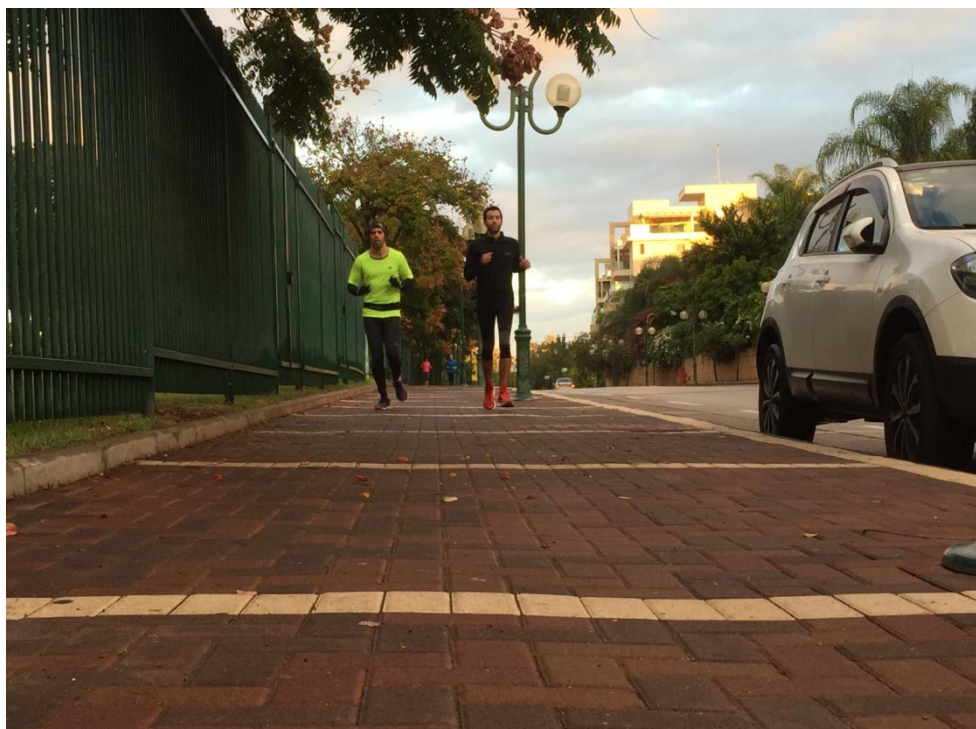
19

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים





מתחריי הסופ"ש של "רצים עם אסף" – מוטי אגב עשה 21 ק"מ ולא שלח תמונה . . .





יום ראשון – שדה ורבורג עם ירון!

דגש על עליות!

לבקשתכם ונראה שאהבתם . . . גם בשבוע הבא בשדה ורבורג, 05:45 רצים! כך שתגיעו כ 10 דקות לפניי ל"אימון הפתעות" **! מחנים 100 מטר אחריי ה ש.ג בצד ימין.**



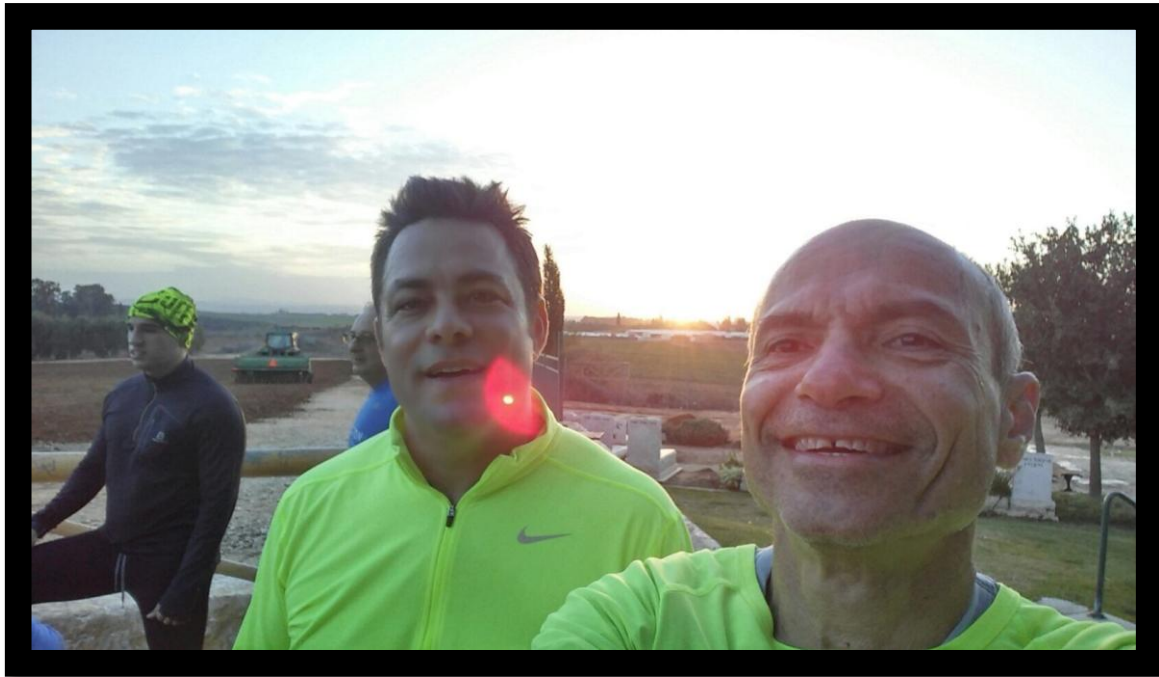
22

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



כל תמונה טלויזיה!





יום שני – פילאטס עם תמי – כ"ס הירוקה !

קצת אחריי 4 בבוקר, תמי שואלת האם נצמדים ל "בכל מזג אוויר" ואני מודה שקצת קר לי ואני טיפה לא רגוע בטרם המוח שלי שולח פקודה לאצבע להקליד: "חחח ברור. נקבל החלטה שם. קפה על האש".

תמי מאשרת ואני מסיים לשים הל בקפה והאמת שם כפית סוכר שלא כהרגלי ויוצא אל שטח האימון. קר (לא רציני מדי) ויורד גשם (טיפה רציני) ואני מתחיל לחשוב אולי בכל זאת לרוץ ומתייעץ עם גיא (שכבר רץ) לגביי אופי האימון.

[/https://www.facebook.com/asaf17ran/videos/1452454904832924](https://www.facebook.com/asaf17ran/videos/1452454904832924)

דשא, המחצלת האינסופית שלי תעמוד בזה, תמי משרדת כהרגלה חיוניות ואנרגיה מעולה – מתחילים. אימון קשה, לעתים מאוד, אתה חש את הגוף שלך חזק, מדויק, יצוק לאדמה ואם אתה לא מדייק תמי "מושכת ומסדרת אותך"; הגשם מתגבר ופופ מציעה

שנלך לעשות המשך אימון בלובי. מעבירים מחצלת, האימון מתקיים ומקיים את כל ההבטחות לגביו. מבקש שוב ובמיוחד מהספורטאים החדשים: אל תפסידו אימונים שכאלו. צוות ההיגוי של "רצים עם אסף" עושה הכול על מנת להביא לכם את המאמנים הטובים ביותר על מנת שתתקדמו ולא פחות חשוב מזה לא תפצעו וכמובן, תיהנו מכל אשר אתם עושים. אפשר להתחיל את היום – בוקר נהדר.





עוברים ללובי עם התגברות הגשם - עם המג'יק . .








מוסיקה להשראה

מהתווים המוסיקליים המלווים אותי לאורך בגרותי ואכן, להקה שצלחה את שנות ה 80 עם כניסת האלקטרוני ונשארה רלבנטית (וידאו ארט נהדר) ונוגה גם היום. **דפוש** אז עדיין נותנים בראש, אוהבים מאוד את מה שעושים ועושים זאת נהדר. **מוד**, בבקשה: "נהנה או תיהנו מהשקט . . . " יצירה ! לשיקולכם.

https://www.youtube.com/watch?v=-_3dc6X-lwo

קבוצות "רצים עם אסף" - פירוט אימונים, חופשה רבעונית! מאמנים

ומיקומים:

שני	ראשון	שני - ראשון	ראשון	שישי	חמישי	רביעי
מתקדמים	"ממשיכים להשתפר"	חופש !!	"ממשיכים להשתפר"	כולם	"ממשיכים להשתפר"	מתקדמים
11.12	10.12	9 - 4 לדצמבר	3.12	1.12	30.11	29.11
05:30 - 06:30	06:00 - 07:00	חופש - חובה!	05:45 - 06:45	06:15 - 07:15	06:00 - 07:00	05:20 - 06:30
<p>חוזרים!</p> <p>מחניית האצטדיון שלנו</p> <p>קצב קל! בכיף</p>  <p>אסף לב מחנך תסארי וגופני</p> <p>אנרגיה טובה</p>	<p>קואץ' ירון מחכה לכם!</p> <p>אנגל 37 - גם הוותיקים שלא רצו כשבוע מוזמנים להצטרף</p>	<p>כולם בחופש - מנוחה נכונה!</p> <p>רק אנשי קבוצת "רצים עם אסף" בירוקה (וחיים הרשקו) - אינם נחים !!</p>	<p>קואץ' ירון מכין לכם הפתעות!</p> <p>בשדה ורבורג!</p>	<p>מקניון ג'י בכיף של טרם שבת</p>	<p>קל יחסית - אתי בירוקה - אנגל 37 כ"ס</p>	<p>ויצמן 74 פינת ירושלים (קשה!) 10 ק"מ בעומס! לאכול ולנוח היטב בטרם אימון זה. 05:20 רצים!</p>

אנרגיה טובה מאוד 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)

