

שלום חברים, ספורטאים – חופשה שבועית מהנה!

כן, שבוע של חופש זה תמיד שונה. תמיד יש קצת יותר מדי זמן לשמוע כל מיני דברים שכאשר אתה בפעילות מלאה אתה לא מגיעה אליהם. . . זה חלק מהקסם. לא יודע, כבר כמה חודשים שאני חש פחות נוח עם ההנהגה של ישותנו, מדינת ישראל העדינה, החזקה וזו שלא יכולה להרשות לעצמה "טעות אחת בשביל החבר'ה" ואני מודה שלא נוח לי.

בצהריים הרמתי טלפון לחבר שלי יובל ואמרת לו "ביום שבת אם יש הפגנה נלך. . ." והוא, במידה מסוימת להפתעתי, אמר לי, "אני אוסף אותך". שנים שלא יצאתי להפגין; לא היה לי זמן, אתם יודעים, שכר דירה, מזונות, מסים וכדומה. השבוע אני מרגיש סוג של צורך שלא הרגשתי אותו בעבר וכן, מודה, הייתי מאלו שאמרו שאין לי בעיה עם מישהו פינק את מר נתניהו עם סיגרים ושמפנייה וורודה; הפעם, איך נגיד, זה ממש, אבל ממש נראה לא טוב.

בוגי, בגין הבן ואחרים אשר תמיד נראו לי "סוג אחר" של פוליטיקאים פינו, לעת עתה, את הזירה ונשארנו עם כל מיני אנשים שממש לא נראים לי. לא יודע, אני בא ממשפחה של מחנכים, כולם אצלנו היו מורים ולא כך חונכתי; זו לא הייתה צורת הדיבור, השיח והסגנון שעל פיו חונכתי וכן, אני חש פחות ופחות נוח עם כל אשר נאמר וכל אשר מוקלט ב 443

בכלל, השבוע כשחשבתי על הדברים ובחיי שחשבתי גיליתי שעדיין אין גשם (בערב ומחר בבוקר יהיה משהו. . לא מתרגש מזה) ואף אחד לא מדבר אתי על השרב בדצמבר, אף אחד לא מדבר אתי על הקרינה של הטלפונים הניידים ובכלל שאין לי מושג מה קורה באיראן ואני דווקא קצת מכיר את התרבות שלהם – נסו לראות את הסרט "צבע גן עדן",

יצירת מופת. אז מה קורה כאן, "פקקים לפנים", מלא אנשים עם בעיות גב, סוכרת, עצבים וזה לפניי הבעיות הקשות של "המחלות ההן" . . . שלא נדע.

מחר בבוקר אני יוצא לרוץ עם ספורטאי שהחליט שהוא רוצה לעשות מרתון ראשון קצת אחריי גיל 60 ובחיי שזה כבוד גדול; מודה, אני לא יכול לנוח, הן נוכח עבודתי, עיסוקי בחיים וגם מהטעם שכאשר אני חשוף לכל "המצב" הזה פחות נוח לי ואולי אני בכלל לא יודע לנוח וכזה אני והמאמן שלי בכלל מזמן "זרק אותי" (אבל הוא מת עליי, שבוע הבא הוא יקבל אותי בחזרה – בדוק) כי אני לא מספיק שומע לו.

אז כן, שנייה לפני הניוז מבקש מכם חבריי קבוצתי הנהדרים "רצים עם אסף" להמשיך לנוח, זה השבוע של כל אחד מכם לנוח ! אף אחד מכם לא ספורטאי אולימפי וספק אם יהיה ולזיכרוני אף אחד מכם לא מאמן ריצה; אז כן, תנוחו, תבלו, תתפרעו וגם, כן, תחשבו, תנסו, תעיזו ואני מתחייב לעזור לכל אחד מכם ומכן אשר רוצה לנסות לשנות כאן קצת, שיהיה מעט נקי, נעים, מועיל ומפרה ואם לא בשבילנו אז לפחות בשביל הבאים אחרינו.

ערב טוב,
אסף

ברשותכם, בואו נתחיל עם מוסיקה להשראה

מספרים על פיל קולינס שהוא וחבר שחו באגם בלילה וחברו של קולינס החל טובע מסיבה כלשהיא. קולינס צעק לאדם, עובר אורח לבוא לעזור וזה לא ניאות לבוא ולעזור להם עת חברו של קולינס טבע ומת. "איי ווז דר אנד איי סו ווט יו די. . . איי סו איט אין מיי און טו אייז" (מקלדת מסרבת לעבור לאנגלית) וכך, כתב ושר קולינס עת אותו אדם שמע את קולינס שר על כך. אותו אדם שמע יום אחד את קולינס שר על כך בהופעה ולא יכול היה לעמוד בכך והתאבד.

לא יודע כמה ומה מסיפור זה נכון, אבל כשאני חושב על סיפור כזה זה מיד מחזיר אותי לחותרת הקיאקים שהתהפכה בירקון וגבר ישראלי, כמוך וכמוני מהרצלייה פשוט קפץ למים המחורבנים והעכורים של הירקון שלנו והציל את חייה. **אז היום שלישי, זה קולינס, מחר גשם, תנוחו, תחשבו איך והאם ניתן לעזור במעט לאחר, לנו ובכלל, למדינה זה חשוב לי שתהיו בריאים ויפים כשם שאתם, ערב טוב.**

<https://www.youtube.com/watch?v=dYV6KZpnEak>

נתחיל, ניוז שבועי – בבקשה:

יום שלישי – ערב טוב אצטדיון!

ערב שלישי הקסום! שלווה מאמצע השבוע – תראו את תמי על גליל וזאביק מדגמן טרנינג – משהו נינוח יותר בערב, חיזוקיי ידיים, כתפיים, 3 הקפות חימום, הקפה חיצונית מהירה + 2 הקפות מהירות ואז שחרור + הקפה חיצונית הפוכה וקלה + 5 הקפות אצטדיון מהירות, שחרור. קצת מעל 8 ק"מ בנעימים ובשלווה. ערב מקסים, הלכתי לישון, 05:20 אימון הבא, קשוח, בחוץ . .



3

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



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

חיזוקים סטטיים ודינמיים, כולל שיווי משקל



6

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

מדהימים – בלי עין הרע. יופי שרון



יום רביעי – "הקפת כ"ס הפוכה" עם מדרגות של קצב לכל 2 ק"מ החל מ 6 וחצי דקות לק"מ ועד ל all out נהדר. כמעט כרגיל, אימון נהדר שלכם, בוקר נפלא.

כך נראיתם בסוף – אינסטגרם: <http://tinyurl.com/y7vktph6>



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

לדרישת הקהל – תמונת השבוע! סחתי הרשקו!



9

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

חמישי בוקר כ"ס הירוקה בכיף!

קצת מעל 7 ק"מ עוברים עלינו בכיף של בוקר מעט קריר ונעים.

תרגלנו סגירת 10 דקות לכדי 2 דקות מהירות (5 פעמים כאלו) ואז התאוששות – הגוף, נשימה ונפש; תרגלנו לרוץ עם כתפיים משוכות לאחור, בית חזה פתוח, ריצה על כריות כף הרגל והסתכלות קדימה ולא אל עבר הקרקע תוך כדי ידיעה כי העין יודעת לתרגם מכשולים צפויים ושאינם צפויים. עוד, עשינו שכיבות סמיכה כי בלי חיזוקים אנו חלשים וכן,

אתם חזקים ומדויקים, השתלבו בהמשך המסגרות של "רצים עם אסף", אל תחששו מימי שני ורביעי – כל המאמנים שלנו יודעים היטב להתאים לכם את הטוב ביותר וכמובן, ירון מחכה לכם בימי ראשון עם ההדגשים החשובים שלו של "ספורטאים לחיים". בוקר נהדר ועוד מילה – למי שלא יודע, **המתאמנת אילת היא תזונאית ויש לה אחלה טיפים**, תרגישו חופשי לשאול.





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

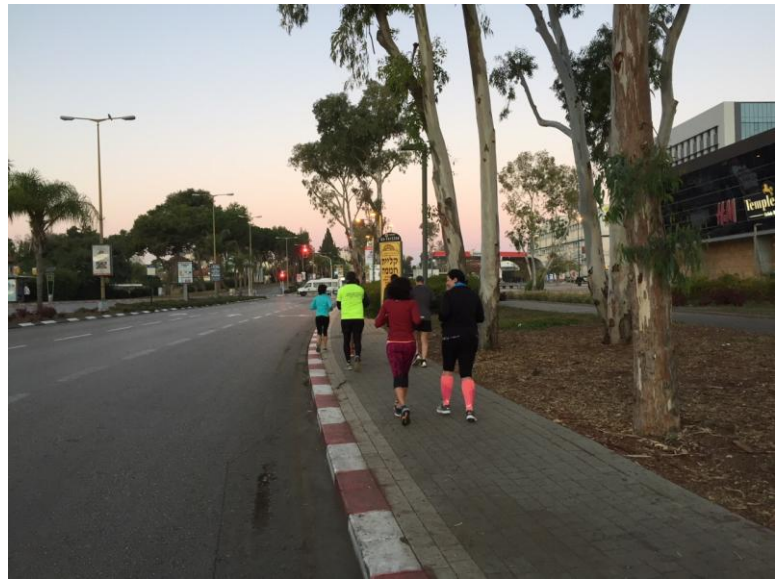


החיילים שבו בשלום לבסיסם – אחלה !



שישי בוקר – סופ"ש רגוע מקניון G אל עבר מה שפעם היה עבורכם "עליית ויצמן" וכיום אתם לא סופרים אותה . . . קטע קטן מהיר בשביל הכיף ובשביל תפקוד מטבי של הגוף בהמשך הריצה וכמובן בהתאוששות, טיפה שטח בשביל השלווה, קצת פארק – ידיים בשביל ההופעה והאנרגיה הכללית וחזרה לקניון לפרידה, מנוחה של שבוע – כולנו זקוקים לה. שבת שלום לוחמים.





15

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



16

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



יום ראשון – שדה ורבורג עם ירון!

ספורטאים יקרים, מבינים אותנו – צוות המאמנים של "רצים עם אסף" ?

זה הוליסטי, זה כוולמי ומקיף! אימונים קשוחים, זמנים נוקשים, אימונים של יציבה, שיווי משקל, חיזוקים, דיוקים, שלווים יותר, טבע, הרמוניה וכדומה . . . לכדי יצירת אדם / ספורטאי שהוא FIT!! בריא בנפשו ובגופו – כל מאמן עם האג'נדה שלו, עם הגישה שלו על מנת לתת לכם את הטוב ביותר, לאורך זמן! ספורטאים לחיים! גאה בכם.



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

עד סיום החופש ביום ראשון . .

1. מחלקים פליירים (אחלה פעילות אגב) על הקבוצה החדשה בכ"ס הירוקה; זכרו שמי חבר שנרשם מקבל חולצה נהדרת במתנה (אפשר גם מכנס / כיסוי לריפוד הרכב – מה שבכיף) שווה לא ?



2. משאירים את השעונים לצלצל בשעות המוקדמות של היום; קמים וחוזרים לישון. מודה, ממש כיף, יצא לי פעם אחת כזו . .

3. הזמנה – קבלו הזמנה מדניאלה, חברה מוכשרת שלי עוד מימי בבית הספר, בבקשה, כולל הטבה לחבריי הקבוצה ו / או מקבליי ניוז זה:

20

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

אנחנו שמחים להזמין אתכם לסדנה שלנו שהיא סדנת חובה לכל בעל עסק ובמה היא עוסקת . . ובכן, **שיווק עצמי ושיווק דיגיטלי – שילוב מנצח** של שתי שיטות. הסדנה תתקיים במכון מופ"ת ב 04/1/18 יום חמישי ולמשך 4 שבועות וכל מפגש הינו של שש שעות.

לחבריי "רצים עם אסף" תינתן הנחה של 10 אחוז!

המרצים: בעלי ניסיון ענף בייעוץ והכשרות לבעלי עסקים קטנים ובינוניים ולארגונים מובילים במשק. וכן נמנים בקרב יועצי מעו"ף הרשות לעסקים קטנים ובינוניים מטעם משרד הכלכלה. לפרטים נוספים והרשמה מוזמנים ליצור עמנו קשר:

תמיר זבולון 052 – 3450345 קידום עסקים ברשת
דניאלה חסקלוביץ 054 – 2230058 MYJUMP

קישור לטופס הרשמה:

http://myjump.co.il/?page_id=413

4. עוד, שימו לב ליואב וקסלר! מקום שלישי ופודיום במרוץ בנייה! גאים בר יואב!



5. **זזה מיכאל (מיקי)** – שועט בטריאתלון אילת ועוד מפזר נשיקות למעודדים;
שאפו מיקי.



22

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

6. **עדכון המלצה** – יגאל לב (אין לנו קשר משפחתי – אבא שלי עברת מ לוי ללב קצת לפניי שנולדתי ובערך בתקופה בה הכיר את אמי, כן, הרוסייה.)
והוא המכונאי אופניים הכי טוב והגון שאני מכיר.


תאמו הגעה, אל תגיעו ללא תיאום והוא פותח ב 10 לערך בגבעת חן וכאן ביקש ממני להעלות אופניים למכירה, "אופניי עיר" ומחיר מבוקש של 900 ₪, לשיקוליכם. 052 - 6540392



נראה לי שמיציתי, ערב נהדר לכולכם, חופשה מהנה ומועילה

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

ומיקומים:

ראשון	שני	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
"ממשיכים להשתפר"	כולם!	קבוצת הבוקר	קבוצת הערב + הירוקה	קבוצת הבוקר	"ממשיכים להשתפר" + ספורטאי הבוקר	
17.12	15.12	13.12	12.12	11.12	10.12	
05:45 – 06:45	06:00 - 07:00	05:20 – 06:30	17:45 – 19:00	05:30 – 06:30	06:00 – 07:00	
 <p>אסף לב מאמן תנאי גופני</p> <p>אנרגיה טובה</p>	<p>קואץ' ירון – האימון החשוב בשבוע – ראשון!</p> <p>ירון מחכה לכם</p> <p>אנגל 37 - גם וותיקים מוזמנים להצטרף ובשמחה</p>	<p>אימון שטח ובכיף של טרם שבת!</p> <p>חניית קאונטרי קלאב כ"ס</p>	<p>אימון חובה! אינטרוולים!</p> <p>פארק הרצלייה</p>	<p>עם תמי פלדמן חצי ריצה וחצי חיזוקים - מומלץ בחום!</p> <p>אצטדיון שלנו</p>	<p>קל – אתי "סיבובי רגליים" מחניית האצטדיון שלנו</p>	<p>קואץ' ירון ממתין לכם באנגריות חדשות לתחילת שבוע. תקשיבו לו, הוא שנים בתחום ויודע המון + תציקו בשאלות</p> <p>אנגל 37 כ"ס הירוקה</p>

אנרגיה מקסימה 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)



25

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים