

שלום חברים, ספורטאים – איזה כיף לחזור להתאמן!

חזרנו! שוב "רעבים", משוחררים, רפויים ויותר מכל, מדויקים ומוכנים
לפסגות הבאות, ל"ביחד שלנו", לכיף שלנו.

יאללה – לפתוח יומנים – מסיבת קבוצה! יום שבת 6 לינואר
2018, 19:30 אצל דוד וליאת זהות, הוד השרון!

בתפריט – אנרגיה טובה כללית ממפגש חברים ללא בגדיי ספורט, קפה, יין,
אוכל קל (ברק אין על האש!) **והרצאה של ירון על "איך זה להיות**
טייס קרב בחיל האוויר הישראלי (כן, ירון מאמן הקבוצה
בכ"ס הירוקה)!

יאללה נתחיל, ניוז שבועי – של חופש – אין הרבה, בבקשה:

יום ראשון – רצים עם אסף בירוקה !

קצת קר בבוקר, מודה; מגיע 20 דקות לפני האימון, מסתגל, מתרגל, מתחמם. שכיבות סמיכה ועבודת יד אחורית ובית חזה על ספסל מעירים לי את הגוף – נעים, אפשר להתחיל.

רצים 7.5 ק"מ (כל הכבוד לכם!) עם שילוב עבודת ספסל בדרך, מדרגות על הגשר, בכיף, בשלווה, ברוע כיאה לאימון ראשון לאחר מנוחת הלוחמים של השבוע – בוקר נהדר !



סבתא שלי הייתה אומרת: "קר לי להסתכל עליך .". העיקר שיש סווצ'ר ברכב לסיום

האימון – זה החשוב !



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

יום שני – איזה כיף לחזור לרוץ עמכם – תודה !

אימון קל, משלבים כביש, שטח – שלושה, עומס קל על המפרקים תוך כדי הדגשיי עבודה

סטטית – ידיים, בטן. בוקר נהדר.



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

ולבסוף סטטי שגרתי כסוג של שחרור לאחר העומס הרב שהיה בדקות הקודמות . . מצוין!



מוסיקה להשראה - יום זכויות האדם - זה היום, יום ראשון (ניוז בהכנה)


כמעט ואין מתאים ממנו, בוב מארלי, גיטרה ומשהו מעט שונה מהקו המוסיקלי שלי – אולי אני קצת משתנה . .

מארלי היה מוזיקאי ופעיל פוליטי ג'מייקני שעזב אותנו בגיל 36, כן מהמחלה ההיא ואישית, ריגש אותי לראות / לקרוא שהקפיד להופיע עד רגעיו האחרונים.

בבקשה, תיהנו, מיוחד ואגב, פחות מ 4 דקות, אפשרו לעצמיכם, "שיר החופש" והרציניים, תעקבו אחריי המילים, מהפנט - :

<https://www.youtube.com/watch?v=QrY9eHkXTa4>

קבוצות "רצים עם אסף" – אימונים, מאמנים ומיקומים:

	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שישי	רביעי
	<u>קבוצת הבוקר</u>	<u>כולם מוזמנים</u>	<u>קבוצת הבוקר</u>	הקבוצה בירוקה	<u>כולם</u>	<u>קבוצת הבוקר</u>
	20.12	19.12	18.12	17.12	15.12	13.12
	05:30 – 06:30	17:50 – 19:00	05:30 – 06:30	05:50 - 06:55	06:00 - 07:15	05:20 – 06:30
 <p>תבוא הודעה בניוז הבא! המשך ימים מבורכים</p> <p>אנרגיה טובה</p>	<p>הופכים דיסק של שבוע עם כדורים, פריסבי, ילדים וכיף כללי.</p> <p>אצטדיון שלנו!</p>	<p>תרגול נגטיב ספליט! אימון קשה, כן!</p> <p>מחניית האצטדיון שלנו!</p>	<p>קואץ' ירון – אימון חשוב: יום ראשון!</p> <p>אנגל 37 - גם וותיקים מוזמנים להצטרף ובשמחה</p>	<p>נמשיך בשטח! כיף צרוף!</p> <p>ניפגש בצומת ירחיב – מתן ונטייל בשטח ובכיף בטרם שבת</p>	<p>אימון חובה! אינטרוולים!</p> <p>פארק הרצלייה</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)

