

שלום חברים, ספורטאים – ניוז שבוע !

ספורטאים חדשים ולא רק השואלים אותי על עבודתי, אמונותיי ובכלל ה **input** של הספורט, אימון מנטאלי במרקם החיים הכללי, אזי יש כאן את המאמר הזה שאם אתמצת אותו ל 6 מילים הרי שהכול תלוי בנו ובמה שנעשה עם חיינו. מוזמנים:

<http://tinyurl.com/h98wene>

ובאותו הקשר -

"אבא, משקיעים כאן בילדים ובספורט" הפטיר לעברי עומר עת ירד מרכב הספארי לרוץ את המקטע שלו ב"מרוץ הלפיד" וכן, הבחור רץ 4 ק"מ, נפל פעם אחת ומיד קם והמשיך. מיה, אחותו הגדולה רצה 8 ק"מ ! וזה היה לה לשיא הריצה אי פעם והיא תיכף בת 12.

יש קסם בספורט, אתם יודעים, יש קסם בריצה, אתם מכירים, ההתמודדות, המאמץ, ההסתגלות לתנאים השונים, כמוהם לחיים ולמה שהם מזמנים לעצמם.

אני יודע שהרבה אנשיי חינוך קוראים את אשר אני כותב אז כן, נסו לשלב יותר ספורט, פעילות אתגרית, טבע בפעילות הילדים. זה יעשה להם המון טוב, ייתן להם המון עוצמה וסדר בחיים.

נכון, לרוץ, זה קצת יותר מסובך מלתת כדור קטן "שמסדר הכול" וכן, לגישתי זה "כביכול מסדר הכול" אבל שווה לנסות וזה לא כזה מסובך. . נעליי התעמלות טובות, בגדיי ריצה, תדרוך קל ממאמן מוסמך ומרביתם מתחילים לרוץ לבד.

לבסוף, למי שיש שאלות, לא ברור, **נצלו את ימי שלישי בערב**, אני שם או תמי או ירון

או כל מאמן אחר התורם ממרצו למסגרת שלנו "רצים עם אסף" ואנו מאוד אוהבים להסביר על הקסם שבתנועה, בריצה, בהוויה הספורטיבית לחיים – אני וגופי, גופי ואני.

מיה לב – מרוץ הלפיד – 8 ק"מ בשטח

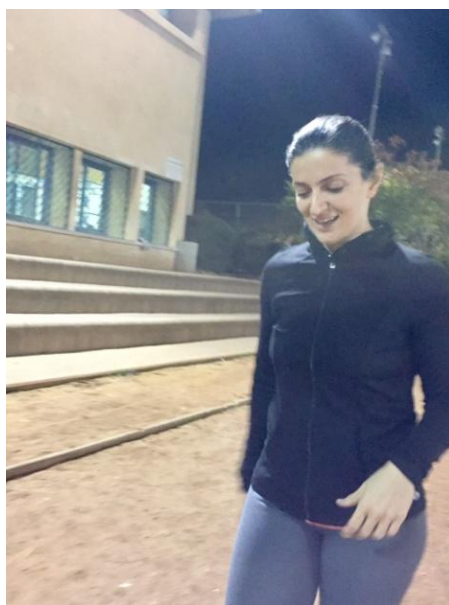


יאללה נתחיל, ניוז שבועי

יום שלישי – עם תמי שלנו באצטדיון! כן, חג שמח לנו ולכל עם ישראל



אלופים !

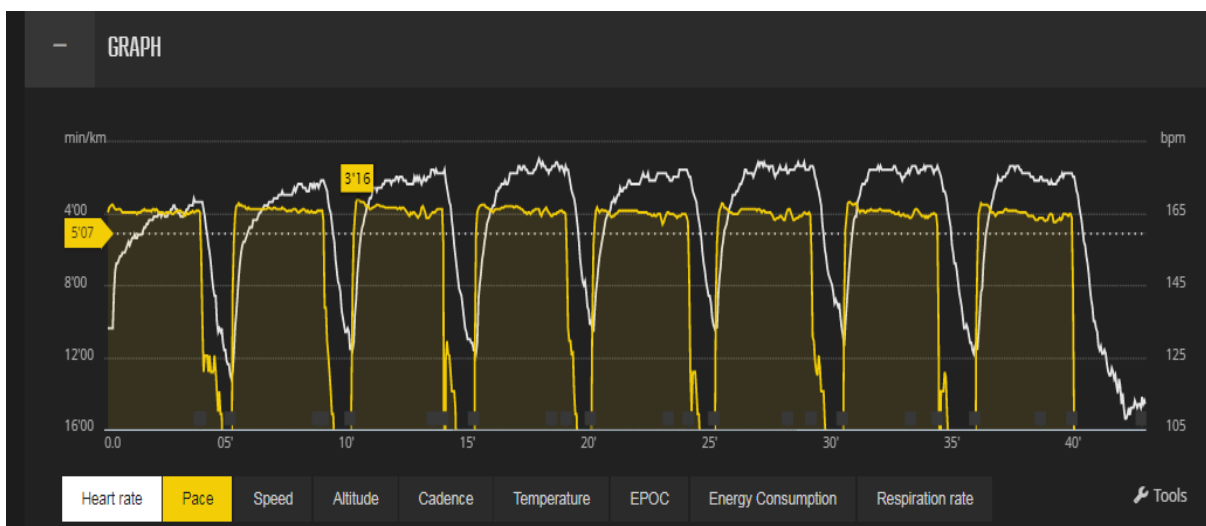




יום רביעי – אינטרוולים בפארק הרצלייה !

מעבר ליופי שלכם בתמונות סיום האימון אני מבקש שתזכרו ותיקחו מעט ממה שאמרתי ולפיהם, **אימונים כאלו עליהם להיות מדויקים !** **זה המפתח,** זו החשיבות של נשיאת הקושי שהולך ומצטבר אולם שוב, **זכרו, המוח כבר מצליח לתרגם את רמת הקושי ובמידה מסוימת להתרגל אליה. . .** **שאפו לכולכם על אימון משובח !** תודה להרשקו על ריצה עם נייד, כרטיסי אשראי ומזומן – אין כזה דבר להיתקע, תודה לברק על הקפה ותודה לכל מה שהביאנו הלום. בוקר טוב.

מצ"ב גרף של ספורטאי שעשה אימון טוב ומדויק – "מיצוי עצמי" של יום נתון.



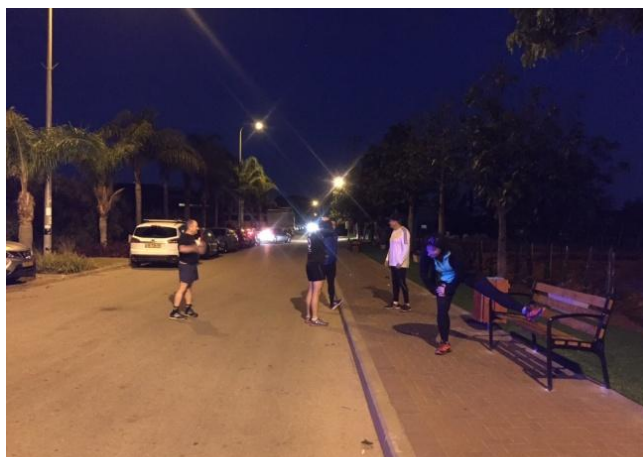
איזה כיף, איזו הרגשה . . איזה אנשים יפים



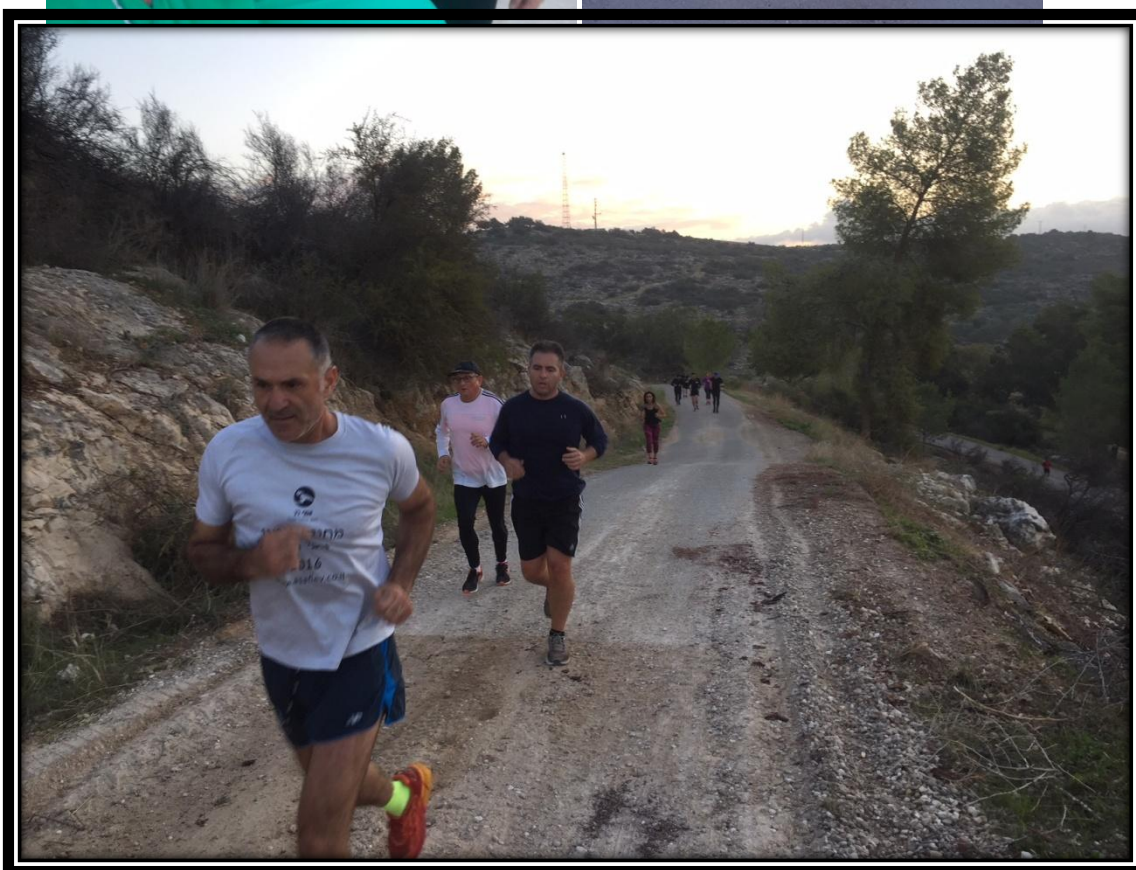
יום שישי – יער נירית / חורשים – שבת שלום לכולנו !

קבלת שבת בשטח – חימום קל, כניסה לשטח עם כ 7 ק"מ של עליות, ירידות ומשיכות "ספורטאי שלא רוצה לרוץ בעלייה" והפעם יד ביד ולא מהגב ועד ליציאה מהשטח עם ריצה "בקצב טבעי", מהיר ועד לכדי חזרה לנקודת ההתחלה שבדיוק בה, בסוף כן, התחלנו קטע מישורי למדי של קצת מעל 1 ק"מ ובו תרגלנו מהירות סופית, אבסולוטית ובלתי מתפשרת ועד לכדי סיום האימון שהיה מעל שעה. שאפו חברים ושוב, היו מקצועניים ואומר, שטח = תיק מים, מעל שעה = ג'ל ובכלל, דגש על אכילה לפני ואחריי אימון, כמו גם, בגד חם לסיום האימון.

שבת שלום, חג שמח, אנרגיה טובה.







**יום ראשון – "רצים עם אסף" – בירוקה ! כן, שבוע נהדר לכולנו ! 8.4 ק"מ בנעימים
לרעננה וחזרה ! גאה בכם ! כך מתחילים שבוע ! טוב !**

כמה שאתם יפים וכמה שאני "ספּתא זלדה" של חנה לסלאו – חייב כובע אחר.

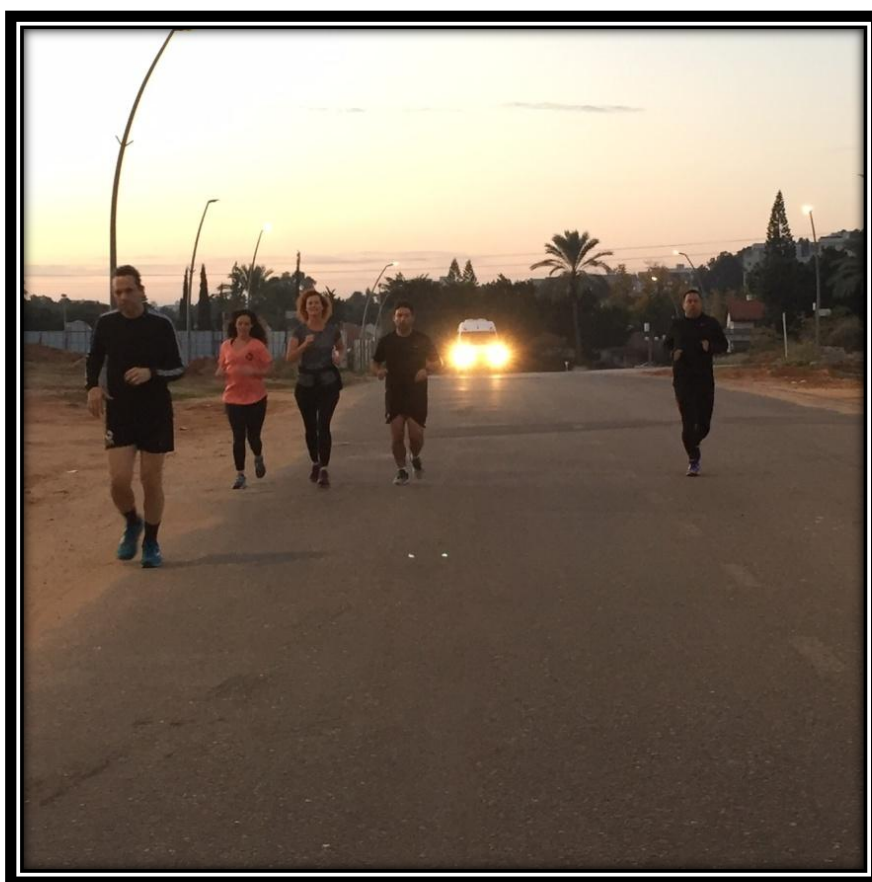


חיזוקים וחימום הגוף בהכנה לפתיחת שבוע מושלמת !





והנה אנו כבר ברעננה . . .

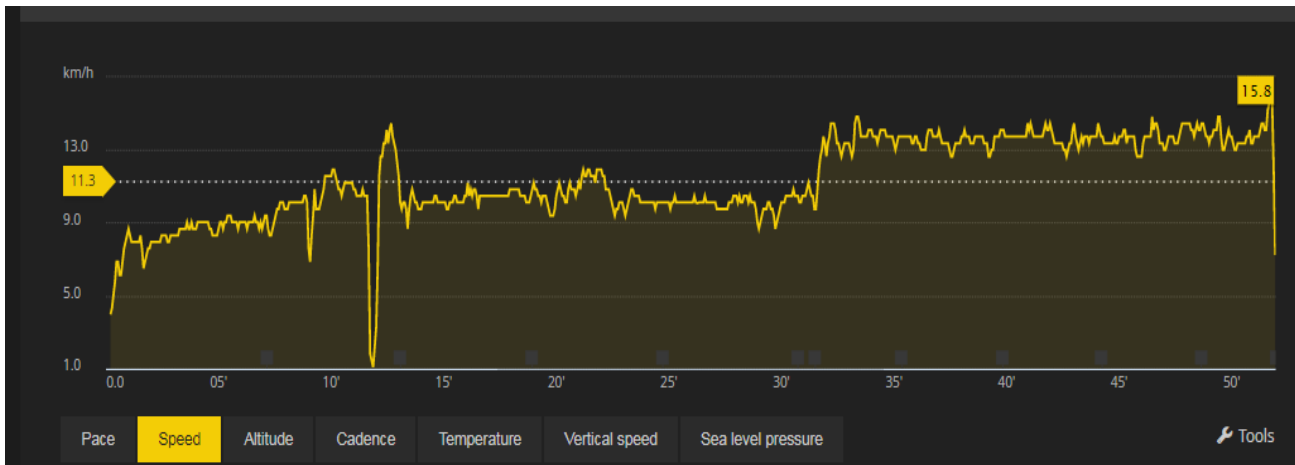


וואו כבר נגמר . . בוקר, חימום, מתיחות, רעננה, חזרה, איזה כיף, נגמר, נמשיך מחר או מחרתיים, כיף לי, גופי, אני, קבוצתי. בוקר. . .

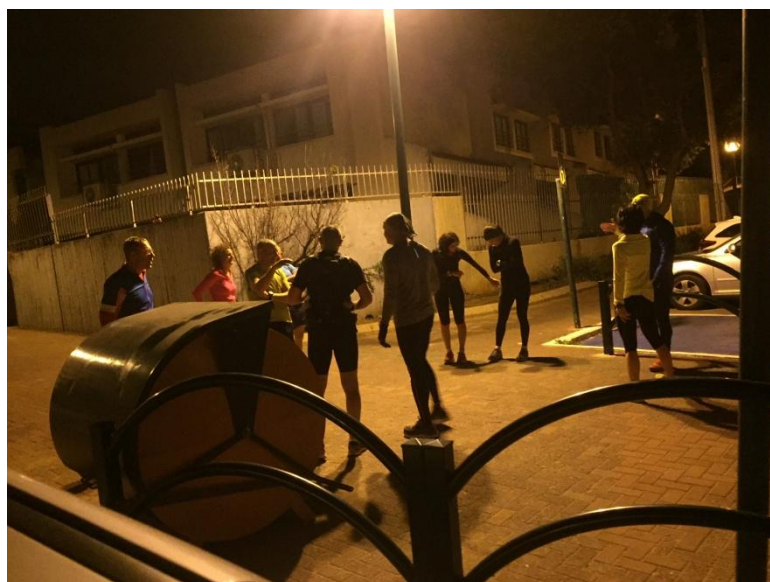


יום שני – עובדים קשה . . . נגטיב ספליט -

בוקר טוב מקצוענים; רואים את המדרגה קצת אחריי ה 30 דקות . . . שם מתחיל **הנגטיב ספליט**. כן, דווקא בעלייה וכשהגוף והנפש מתחילים לשדר עייפות, לאות, אתה בא לגוף ודורש ממנו תפקוד מיטבי. אהבתי לראות את הקרב של כל אחד מכם ומחדד שוב – **אל תחששו מאנאירובי, זה מסלול מוכר ואני מעדיף ש"תתפרקו" באימון ולא בתחרות יעד או אחר**. בדיוק בשביל זה יש אימונים וכן, יודע שהשבועיים האחרונים היו אינטנסיביים.



אחלה בוקר תיכף יתחיל



איזה איש – חיימון תודה ! מזל טוב ! גם לדנה היקרה !



14

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים





מוסיקה להשראה – יונתן גפן – גאון ללא סוף ! הכבש ה 16

"אני אוהב את החורף ואת הקיץ ואת הסתיו ואת האביב ואת מה שעכשיו". שר דיויד ברזזה בקול השרמנטי והקסום שלו ומצטרפים אליו, גוב, רביץ ויוני רכטר. מקדיש שיר זה לכל הספורטאים הנאמנים שלי ובתקווה שיגיע לאלו שמחייגים אליי ואומרים לי: "כן, לקראת הקיץ אבוא להתאמן . . עכשיו קר לי . .". ואני מבין אותם, קצת קשה להתחיל בפעילות, לקום, להתאמץ ובכלל, לתת לעצמך מקום בעולם מהיר זה.

אז באהבה, הכבש ה 16 ואגב, גפן סיפר שיצירה מופלאה זו (1978) נכתבה בפריז ב 5 ימים בלבד, בבקשה:

<https://www.youtube.com/watch?v=vC1T5vkLs-k>

ועוד, בפינת "אומנות להשראה" נקבל את אורי שלנו כפי ששר לנו את "דג

נחש סטייל" במסיבת הפרידה שלו בטרם יציאתו ויציאת משפחתו אל

מרחבי העולם. בהצלחה רבה חבר. כן, ברור, אנחנו כאן לכשתחליטו

שרוצים הביתה.

אורי בר און בבקשה, עם הקצב . . . :

לפני שנתיים חללתי 40 הסתכלתי במראה וחישתי ת'שרירי לא הייתה

לי אמישות לא הייתה בי זריזות, רצתי קילומטר והייתי מבסוט.

הייתי על הסף התקשרתי לאסר שלא הפסיק מאז להריט לי את הרץ.

רצית עם אסר עם אסר רצית, זאת שמיטה תמיד את כל הבנים וזאת

שפילאטיס היא לה דרך חיים, וזה שאת הפיזה עושה על לבנים ובת 53

שנראית כמו 40 זה שרץ כמו איל ומאחר לחימום וזה שרץ כמו סוס עד

לך הסיום, זה המרתוניסט והוא כבר בן 60 ואיפה היפדון שבונה

בניינים ואלה שמתפרנסים מפזיזות של אחריים והיא שתמיד מכינה

סרטונים מי הוא 3. שפיר הכי מהיר בעיר זה שקטף מדליה בברלין וזה

עם הכסף שבמצלמת מרתון זה המאמן, שואף אז מה כן? והנה לב

אסר שנותן את המיטה אני אוהב אתכם האון אתם קבוצה להב

זהו לשבוע זה, תודה על ההקשבה

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

	רביעי	שישי	ראשון	שני	שלישי	רביעי
כולם	כולם	כולם	הקבוצה	קבוצת הבוקר	כולם מוזמנים	קבוצת הבוקר
שישי	שישי	שישי	בירוקה	קבוצת הבוקר	כולם מוזמנים	קבוצת הבוקר
29.12	22.12	24.12	25.12	26.12	27.12	20.12
	06:00 - 07:00	05:50 - 06:55	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	05:20 - 06:30
תבוא הודעה בניוז הבא  אסף לב חוקר תנועת גופני אנרגיה טובה	אימון קל! קצת מעל שעה! אימון שונה, מיוחד ומעניין. איל דל! פארק כ"ס הוותיקה (ליד אצטדיון הכדורגל – המקום הרגיל) ניפגש בחניית הרכבת הוד – השרון / כ"ס	מחכה לכם בשמחה לשבוע נהדר אנגל 37 - גם וותיקים מוזמנים להצטרף ובשמחה	אימון מורכב (ג'לים) עם קטע מרכזי של טמפו עמוס למדי! לספורטאים מיומנים בלבד! מחבר את אימוני המהירות של השבועיים האחרונים. כן, לא להחמיץ! ויצמן פינת ירושלים	המאמן ירון! יאמן ויביא את הדגשים שלו לאימונים, לחיים. אצטדיון שלנו!	אימון אצטדיון עם תמי – 35 דקות ריצה, 25 דקות "חיזוקי תמי"	

אנרגיה משובחת לכולנו

Social network - asaf runners - רשתות חברתיות

Facebook

<https://www.facebook.com/asaf17ran>

You Tube

<http://tinyurl.com/nidanr7>

Instagram

<https://www.instagram.com/asaflev17>

