

שלום חברים, ספורטאים – ניוז שבוע !

ניוז סיום לשנת 2017 המופלאה שעברה על רובינו ; כן שחיתות, לא טוהר מידות, כן הממשלה עושה עבודה או יותר לביתם . . . לא אכנס לזה היום רק אספר ואתזכר את כולכם שהייתה לנו שנה נהדרת – ביטחונית, כלכלית וכן, גם חברתית בסך הכול היה טוב. המבוגרים שבינינו ואני כבר מרגיש דיי מבוגר זוכרים ימים "פחות קלים" שהיו כאן.

אז, נודה על כל הטוב שהיה לנו וברור שנקווה שיהיה מעט טוב יותר, או מעט "קל יותר" למען כן נוכל להתפנות לדברים באמת חשובים שהם הנושאים החברתיים, "בעיות הליבה" כמובן לאחר שנפתור את "בעיות המעטפת" – בטחון (וזה קרוב, חייב להיות טוויסט בעלילה) גם זה יגיע ויהיה יותר קל, מגניב, כיפי יותר . .

אז כן, היומנים פתוחים . . 6 לינואר 2018, שבת 19:30 אצל דוד וליאת זהות, הוד – השרון, מסיבה קלה עם הרצאה של טייס קרב במילואים, הלא הוא ירון דניאלי ממאמני הקבוצה.

אגב, כן, נוכחות חובה, בעצם תיקון, מי שלא בא, מפסיד ובכל זאת, נשמח לראות את בני ובנות הזוג ובייחוד את אלו שאנו טרם מכירים.

איסוף כסף: 100 ₪ לזוג, 50 ₪ למי שבא לבד דרך צביקה ו / או נטע. דוד, תודה מראש על האירוח; רונית על הארגונים כן . .

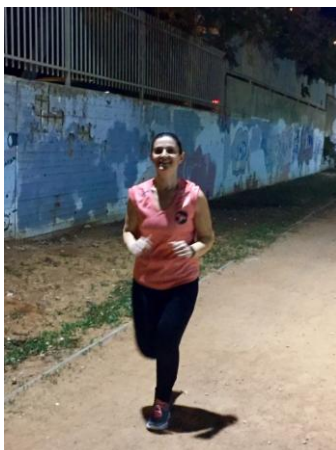
יאללה נתחיל, ניוז שבועי

יום שלישי – אצטדיון ! יש לנו טיפה יותר זמן, קצת יותר שלווה לחימום, חיזוקים עם משקולות ועם וכנגד משקל הגוף. בין לבין נותנים סטים של 2000 מטר בקצבים שונים ובסוף, כן, שלווה מוחלטת, שקט, התכנסות, 2 דקות וחוזרים לערב נהדר.





חיור לוקח טשטוש . . .

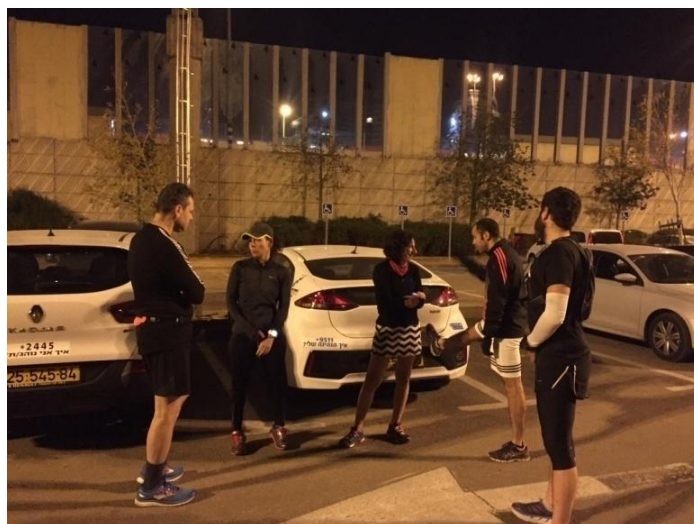


יום רביעי – נפח קל ובכיף – שלא תגידו שאין אימונים קלים . . .

בוקר של כיף אמיתי עם מזג אוויר מושלם ומסלול שאני מאוד אוהב לרוץ בו, כולל קטע מישורי נעים, מיוחד ושקט ביציאה מירקונה לכיוון הוד – השרון (איפה שהיה קצת קר . . .) ובכלל, לחוות עם אנשים שיאים אישיים ועמידה ביעדים ואתגרים שונים. קליפ מתוך הפייס על "הבוקר של נאור", בבקשה:

[/https://www.facebook.com/asaf17ran/videos/1474532615958486](https://www.facebook.com/asaf17ran/videos/1474532615958486)

רכבת כ"ס – הוד השרון, 05:20 בבוקר





נאור, לראשונה, מעל 10 ק"מ



5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

עושה טוב המאלדיביים . . ברוך שובר



6

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

אחלה בוקר, קדימה למשימות היום הנהדר שהחל קצת לפניי שעה



יום שישי – פארק כ"ס עם איל !

אחלה שבת שלום לכולכם עם "משחקי קצב" ולפי החיזוקים אני מבין שהיה כרגיל עם
איל, מהנה ויצירתי





יום ראשון – "רצים עם אסף" – בירוקה! כן, שבוע נהדר לכולנו! עולים הילוך ברמת

הקושי של האימון – טמפו!

שכיבות סמיכה, כניסה למשטח האימונים 2 * טבעות ויציאה להקפה של גן חיים. עצירה, מנוחה של חצי דקה, תדרוך ויציאה הפוכה "על הקצה" של אותו מסלול עת הירידה הופכת עלייה ולהיפך. עם הקושי, עם הכניסה לאנאירובי והתחושה הנינוחה שלך מסלול מוכר, יכולת קיימת וטכניקה – אתם יודים – הכי חשוב! חזרה דרך הטבעות כאשר הגוף חם, מתורגל, חזק וראוי לצאת לשבוע חדש; מהמם; בוקר טוב.







חיזוק במצב סטטי של השריר – דודו חזק



יום שני – עובדים קשה ! הגשם לקח את תשומת הלב ולכן יכולת ם ללחוץ על עצמיכם חזק וכל שכן הרצון הכנה לסיים את הבוקר הזה חחח . . אימון לא פשוט של 3 ק"מ קלים, 5 ק"מ טמפו כולל כניסה לנשימה אנאירובית ולחיצה למשך זמן על מהירות סופית נוכח המישור – ירידה ולסיום 2 ק"מ של עליית ויצמן ברמה של שחרור. סך הכול כיף של בוקר, גשם וכן, מעט מאוד צילומים נוכח הגשם ומהירות האימון. בוקר טוב.



מוסיקה להשראה –

לפעמים אני חושש שלא יהיו יותר כאלו דברים קסומים והכול יהיה בן אל ופלסטיק ואינסטנס וכל חארטה אחרת. חייבים לשמור על נכסי צאן הברזל שלנו שנראה, לאחרונה יותר מתמיד, שהולכים ואוזלים . . .

אילנית, בבקשה –

https://www.youtube.com/watch?v=4oQY2Xu_w9s

סיימתי, תודה על הקריאה

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

רביעי	שישי	ראשון	שני	שלישי	רביעי
קבוצת הבוקר	כולם שיש	הקבוצה בירוקה	קבוצת הבוקר	כולם מוזמנים	קבוצת הבוקר
27.12	29.12	31.12	1.1.18	02.1	03.1
05:30 - 06:30	06:00 - 07:00	05:50 - 06:55	05:00 – 06:30	17:50 – 19:00	05:30 – 06:30
אימון תמי! חצי אימון ריצה, מעט שינויי קצב וחציו השני חיזוקים! לא להחמיץ! האצטדיון שלנו	אצטדיון גלילי! בתוך האצטדיון יש מגרש קטסל - שם ניפגש! למשחקי כדור ודברים מגוונים נוספים. יהיה חוויתי.	בנוהל – ירון מחכה לכם בשמחה לשבוע נהדר אנגל 37 כ"ס תירוקה	נפתח שנה אזרחית בכיף ונרוץ שעה וחצי. אנגל 37 כפר סבא אימון לא קל ויחסית בקצב גבוה! לספורטאים מיומנים בלבד! כמובן, ג'לים ותיקי מים!	משנים / מגוונים! ניפגש בחניית הרכבת כ"ס - הוד השרון ברחוב סוקולוב ומשם נצא לאימון נחמד ברחובות הוד השרון – כ"ס!	אימון בכיף! קצת שינויי קצב ובסך הכול נעים ומתון למדי מתחניית האצטדיון שלנו

אנרגיה משובחת לכולנו

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)

