

ספורטאים, חברים, "רצים עם אסף" – ניוז שבועי !

ניוז שבועי – נתחיל:

יום שלישי – אצטדיון – וואו כמה דברים שהספקנו . . . אין לתאר – כבוד לכם, סבים, אבות, ילדים ואמהות.

קפצנו על חבל, על מדרגות, עשינו חימום * 2 + משחקי זריקת כדור + " 1 באמצע" שכיבות סמיכה, חיזוקי דחיפות גוף – כתפיים תוך הישענות על הרגליים האחרות, דיוקים ומתיחות על מדרגות, משחקי כדור ואז . . . כן, נגמרה לי הבטרייה . . . אוף עם האיפון הזה שהאטו לי אותו בכוונה.

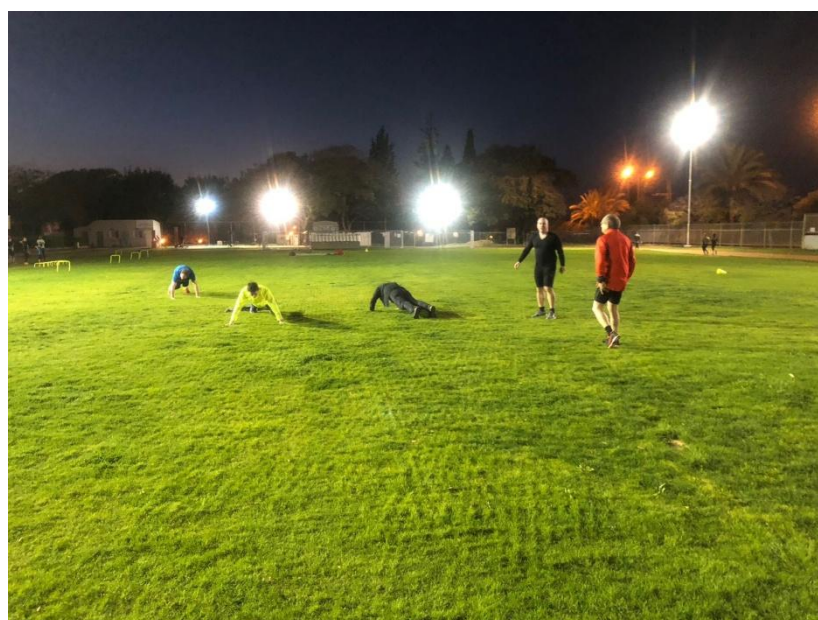
אז לקחתי ממשה מכשיר חליפי וזה מה שיצא; אגב כן, **בהצלחה רבה משה** ;



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

ולסיום ימי שלישי; הוקרת תודה, שלווח ומילוי מצברים להמשך השבוע – 2 דקות, שקט מוחלט ! הקשבה לקצב פעימות הלב ומעט לעולם. ערב טוב



יום רביעי – איזה כיף שאתם באים (כמעט כולכם) מלאים בחיוכים ואנרגיה טובה; כיף, מרשים. אז מרכבת הוד – השרון, קצב נוח, עליות – כך הערים כאן בנויות . . . קטע אחד של הגברה קלילה ובכיף ובסך הכול אימון נינוח, נעים, כייפי; בוקר טוב לכולנו.



"רצים עם אסף" – ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

יצאנו אט . . .



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

רותי אזולאי – אישה מדהימה ואהובה שהייתה עמנו בתחילת הדרך – לפניי כעשור !



תודות ובוקר נהדר



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

יום שישי – שטח - יער נירית – נכון שהיה ממש כיף; ממשיכים את השבועיים של ה"מאמץ הנרחב" – בצורה של ריצה לכל אורך העלייה ועד המושב עצמו או אז ריצה משוחררת בירידה, מישור וטיול עם הורדת הדופק ליד "ההלכים" עם צילום רקפות, קצת כוח ואז עלייה והסתגלות לתנועה ושמירה על קצב נכון. לקראת סיום – ריצה קצבית של כ 1 ק"מ, חזרה לרכבים, שחרור קל ואחלה שבת שלום; פרשת יתרו. תודה יואב.

היה טיפה קר בהתחלה - עידו בהצלחה



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

תמונת דוגמנות תמייעיי

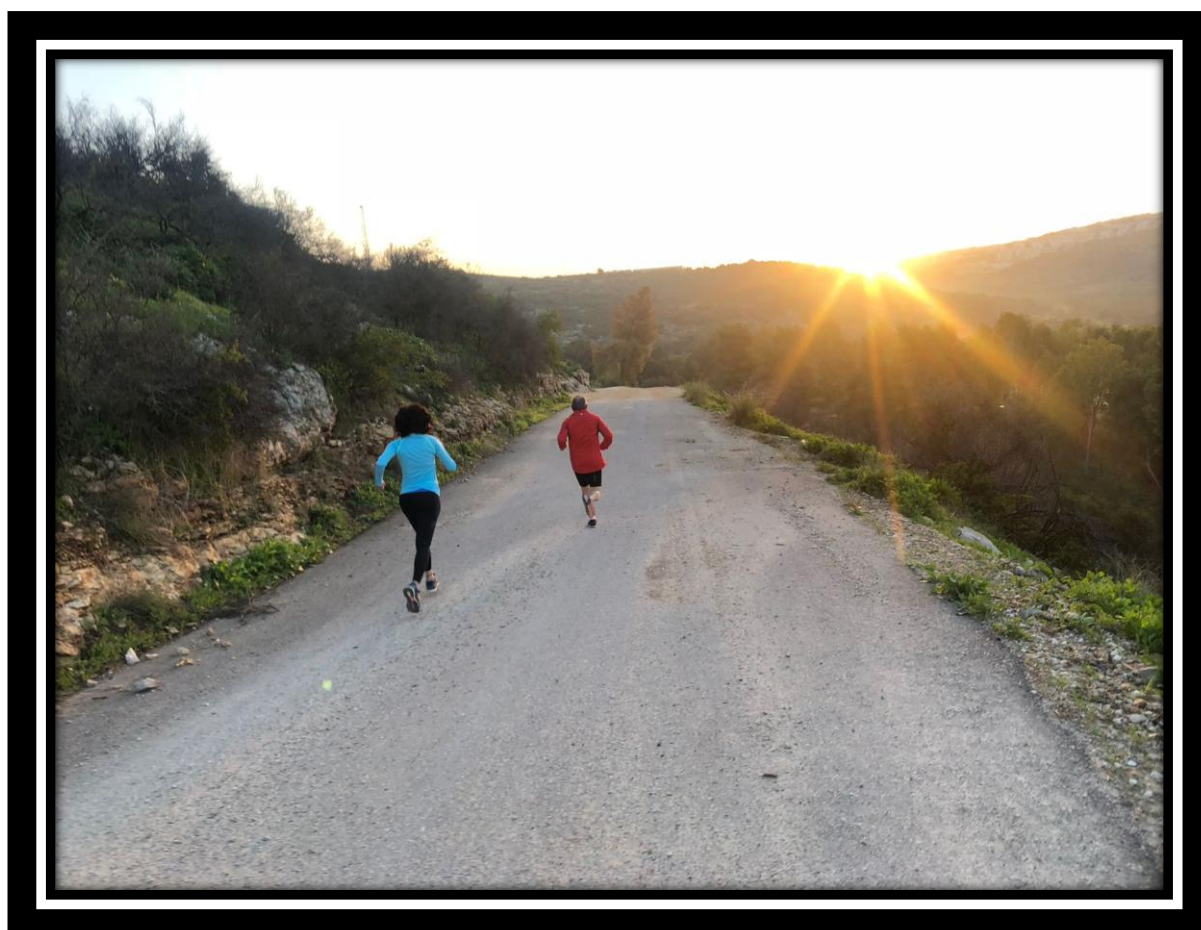


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

יום ראשון! בוקר טוב ושבוע נהדר!

**כ 8 ק"מ אישוריים ונצימים לפתיחת שבוע איתנה וחזקה. כן, תאונות
ראשונות של האייפון החדש . . .**

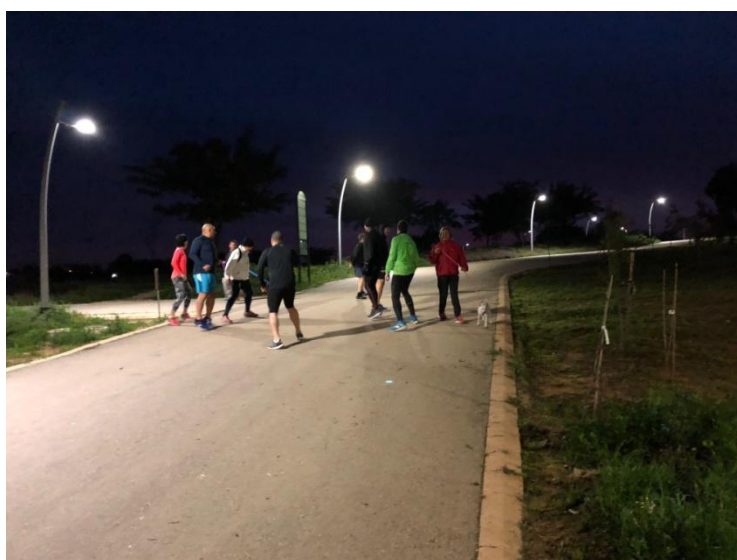


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



יום שני ! אחלה בוקר ובכיף על פני הקפת כ"ס +

ומה היה לנו ? ריצה שלווה באזור 6 דקות לק"מ עם יציאה בכל 0.5 ק"מ של זוג ספורטאים לקצב תחרות – מעט מהיר מזה – וחזרה אל הדבוקה. כך עד לעיריית כ"ס כאשר משם ועד סיום העלייה "כל אחד לעצמו" ובקצב גבוה. כאמור, לא היה קשה מדי והיה ממש כיף. בוקר טוב, שבוע נהדר. . **רביעי באים ללא שעונים !**



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



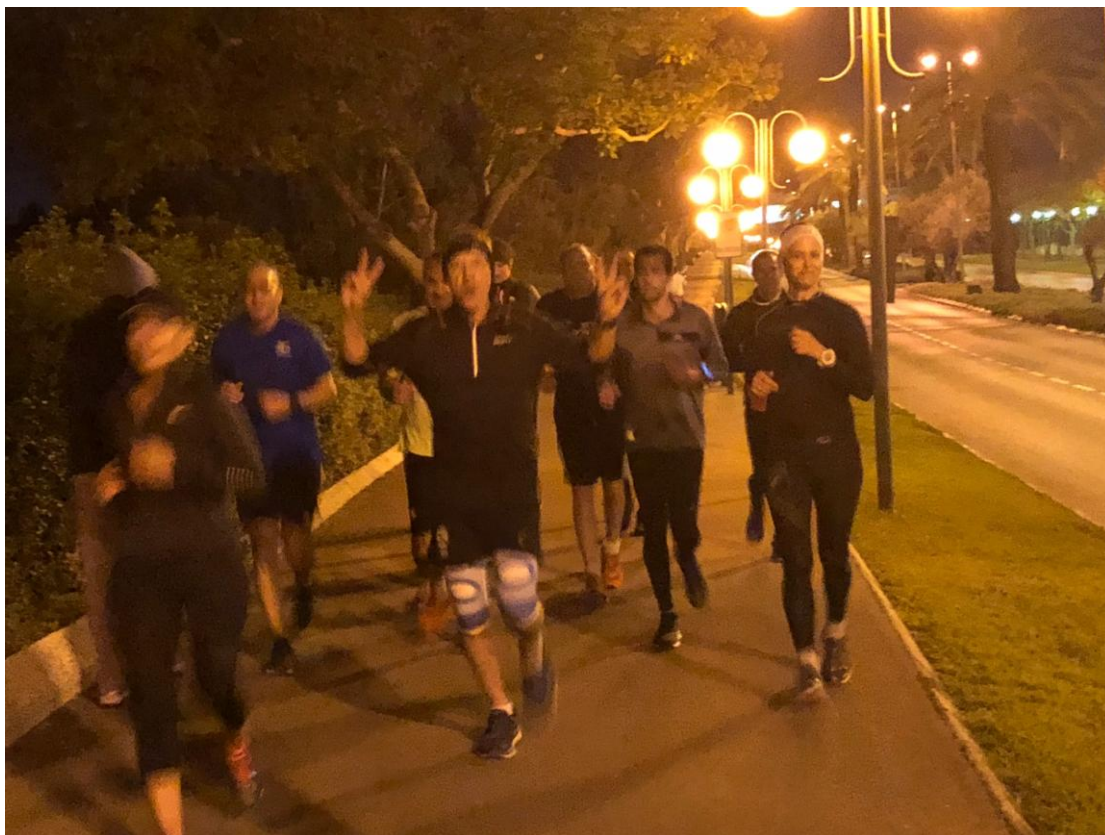
"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

אין לי שום בעיה עם הטשטוש – רואים הכול, מרגישים . . .



תמונה לפני שדנה רצה . . .



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

עוד שנייה מסיים את המוזלי ואת הניוז . . . עוד קצת, תקראו – מבסוט מהאיפון החדש



מוסיקה להשראה – חתיכת השראה היום !

יום חמישי אחה"צ זו על פי רוב השעה שלי עם יוטיוב בה אני עושה לעצמי טוב עם מוסיקה. מצאתי, קטע מהמם, רוק קלאסי אמיתי אותו אני אוהב לשמוע עם שותפי למטקות, יובל עת אנו חוזרים מהים בשישי; עכשיו אנחנו הכי רחוקים מהקיץ אבל התחלנו את הדרך חזרה אל הקיץ וכאמור, תיכף יהיה חם ושוב, קיץ, מטקות וכן, מודה, יותר אנרגיה למרות שלגביי עצמי וסביבתי ממש אין לי תלונות.

אז, קבלו את "אירוסמית" בימים בהם לסטיבן טיילור עדיין היה קול וכן, מי שיש לו עוד קצת זמן תראו את הקטע בהופעה חיה – כולם בלי חולצות, משוחררים, בועטים וברור, שמחים. תיהנו ואגב, היצירה בת 40 שנה לערך ואין על הבלדות של להקות הרוק -

תראו:

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

- עדכון מצד מומחה – הקטע משויך גם ללהקת "סקורפיונס" ועד סגירת הניוז גם אני לא הצלחתי להבין של מי הקטע . . מה שבטוח לקראת סוף השיר זה קולו החרוך והכה מיוחד של טיילור.

"רצים עם אסף" – ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

"רצים עם אסף" – טבלת המשך פעילות קבוצתית שבועית

	קבוצת הבוקר	יום א'	קבוצת הבוקר	אימון הערב של שלישי
	רביעי	שבת שלום	שני	שלישי
	7.2	9.2	11.2	13.2
	05:20 - 06:30	06:15 - 07:15	05:50 - 06:55	17:50 - 19:00
הקפת כ"ס בקצב גוח ! לבוא בלי שעונים ! ! כן, שוב, ויצמן פינת - מדרחוב ירושלים	אימון מדליק, קל יחסית ומישורי בטרם שבת ! האימון ייצא מרחוב כינרת 13 בבני ברק ! החנות של צחי "פרו ראנר" בסיומה צחי מכין פריסה + מכירה במחירים ממש טובים לדבריו + יש לו את רצועת הגוף למפתח, ג'ל ו 20 ש.	אימון לשבוע טוב ועוצמתי ! קואץ' ירון יכוון אתכם לשבוע נפלא כרגיל: אנגל 37 כפר – סבא	אימון לאורך טיילת הצוק – תל ברוך. חוף הצוק ומחדד שוב, ריצה על הטיילת – כביש !	יום שלישי עם תמי פלדמן ! מחניית האצטדיון באשר ברש לנפח כללי + רעיונות יצירתיים ומגוונים של תמי
בוקר אחד בשבוע אני קם לגמישות ! נשכב על מזרון, "חושב בעל חיים", מתמתח, נרגע, עוצם עיניים, פוקח שוב, מסתכל ימינה ונושם לשם ואז עובר שמאלה. מרשה לעצמי קצת יותר שלווה משאר ימות השבוע. נשאר רק לבחור את היום הנכון העיקר שיהיה אחד כזה.				

"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

הרשתות החברתיות בהם אני פעיל !

פייסבוק

[/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)



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137