

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

איך שהקבוצה גדלה וכל שכן גדלה יפה . . . המון מזל טוב למשפחת דלל היקרה עם הולדת בנם . . . תיהנו ותצליחו ובאהבה מכולנו. בירכנו גם בפייס באימון הבוקר אליו הגיע איל מחדר הלידה. סחתיין.

<https://www.facebook.com/asaflev17/videos/1593468824073659/>



ניוז שבועי – נתחיל:

יום שלישי – אצטדיון – הכי כיף השלווה הזו של אמצע השבוע. דיברנו על זה במהלך האימון; כמה שזה חשוב – שלווה! לאחר האימון אין עבודה! להיות בהקשבה לעצמי, גופי ונפשי. תרגלנו כמה הילוכי מהירות עם הפוגות ותרגול של ריצה ממש אטית. היה כיף וממשיכים הלאה, ערב נהדר.

"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

אששש עלייך בלוך!



יום רביעי – מדרגות מגדל!

ברק מסביר לנו בדרך מאיזה קומה זה נחשב "גורד שחקים" ואני צוחק לעצמי שכן הבטחתי 11 קומות ולא רציתי להגיד שמדידת אמצע השבוע שלי (עת חיפשתי קוד לדלת ואמרתי לילדים בשכונה שאני טכנאי של בזק) אמרה 15 קומות שזה מגדל מכובד וברור, עומס רצוף על השריר ועל מערכת הספק ואספקת הדם וחמצן לשרירים וחזרה ללב וזה לא פשוט.

אז היו לנו 15 קומות פעמיים ואז יצאנו לריצה עם 2 מתגברות ואז כאשר אנו מעט עייפים שבנו למדרגות ותרגלנו שוב 2 סטים כאשר בפעם השנייה - **דווקא בירידה** -

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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים - אימון מנטאלי וגופני

הגברנו! ללא חשש, מורא וכפחד ורצנו אותן בביטחון ובתחושה של הרמוניה עם גופינו עם הפקודה המדויקת מהמוח אל השלד, אל הנפש, אל עצמי. אז שאפו חברים וכן, התמונות ממקום סגור לא נראות טוב כך שזה יישאר שלנו. בוקר טוב.



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



האימון עמד בהבטחתו, נכון ??

17 בינואר 2018

17 בינואר 2018 @ 5:30 - 6:30
תחנת רכבת סוקולוב, הוד השרון, ישראל

"רצים עם אסף" - קבוצת הבוקר - מדרגות * 2 = חובה !!

נפגשים ברכבת סוקולוב (זה נקרא הוד השרון) ונצא לאימון חובה - פעמיים מדרגות עם ריצה באמצע, לא להתמיץ!

[See more details](#)



19 בינואר 2018

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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

יום שישי – הקפת כ"ס בקצב קל; התחשבות ברוח כאורחת באימון – שומרים על קצב

נוח: 06:15 דקות לק"מ.

צריך תיאור ?

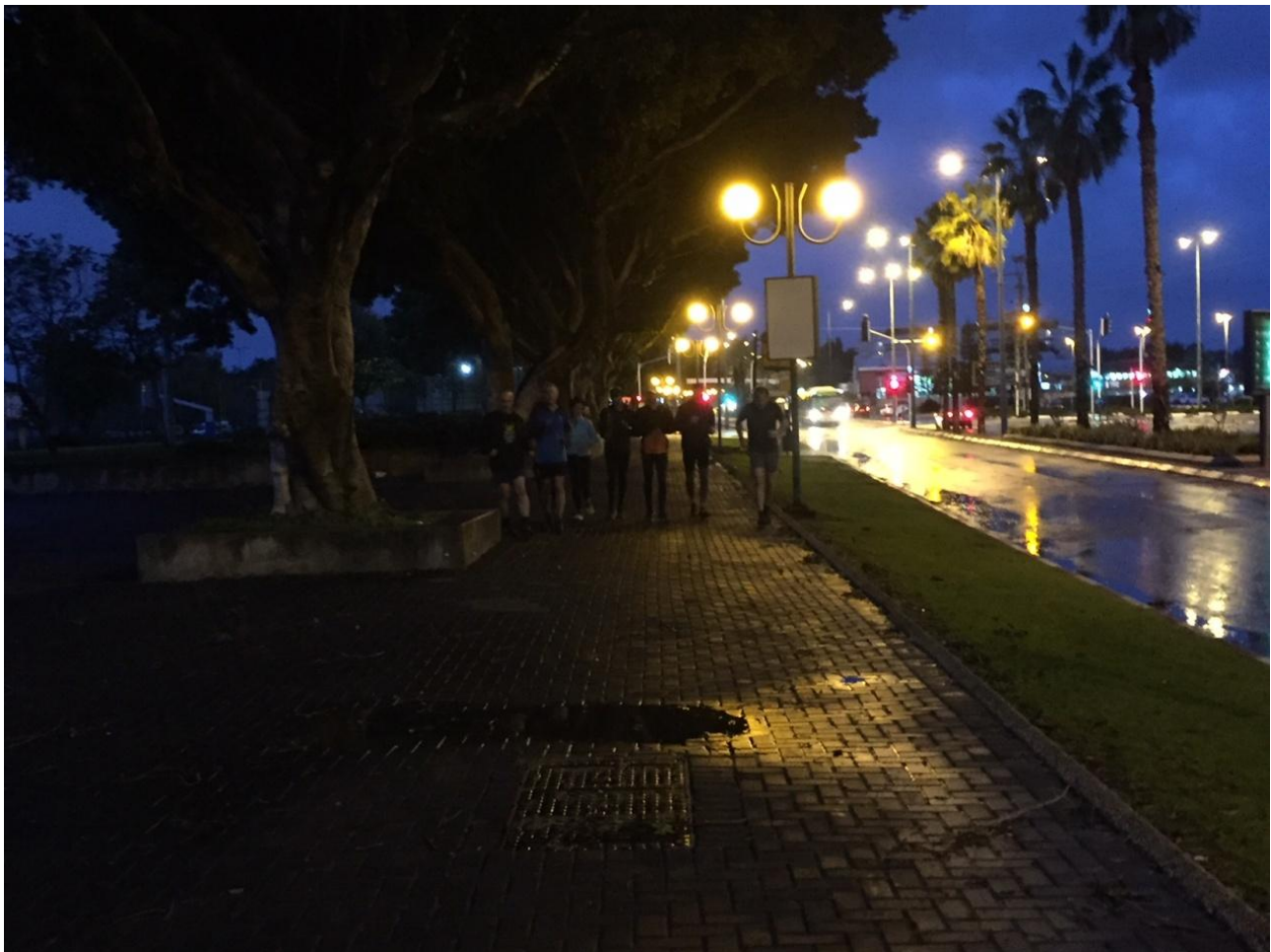


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



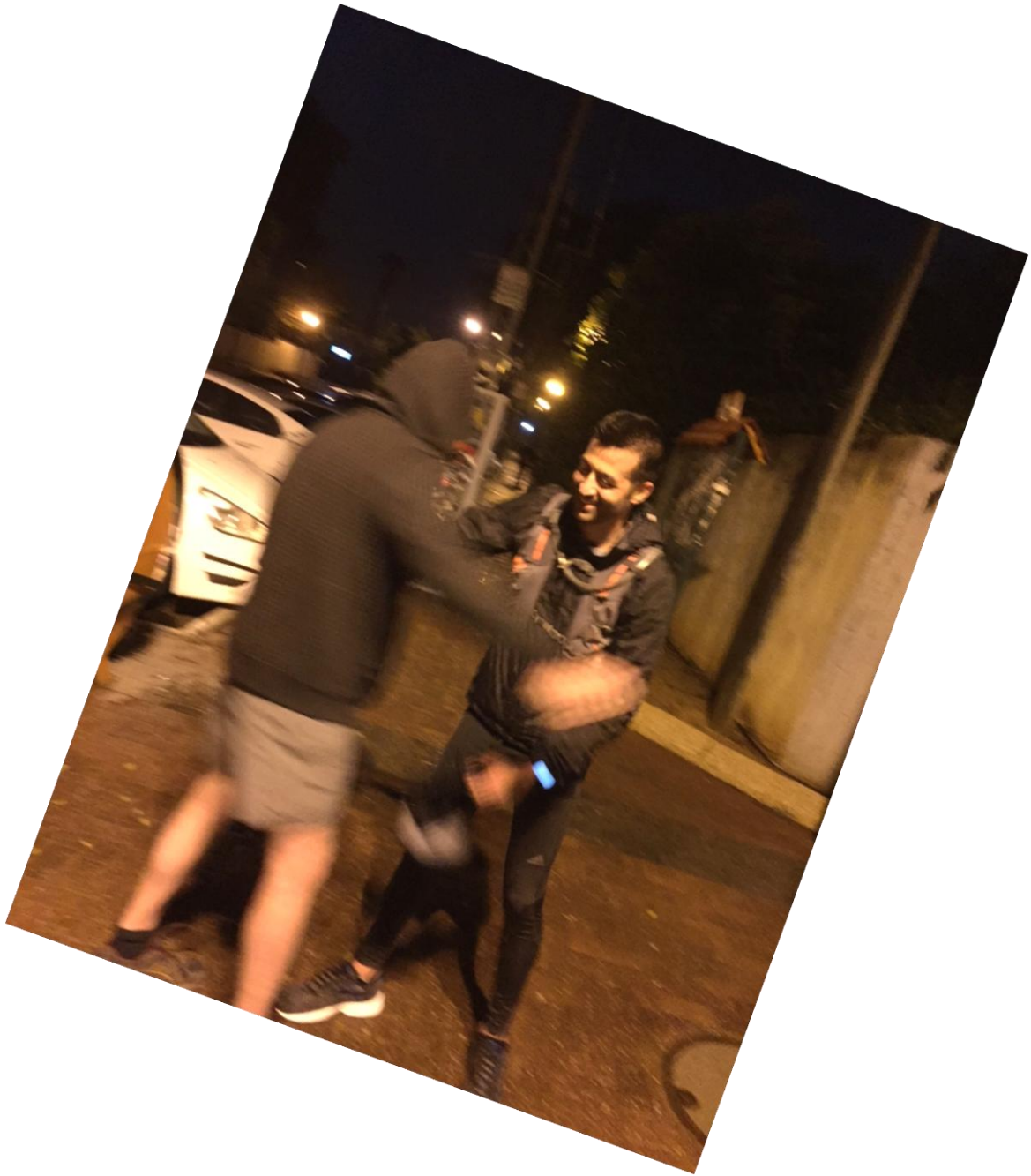
"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

חיוך של אבא לשני ילדים – מזל טוב איל יקר!



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



מוסיקה להשראה (כבר ביום חמישי כן . .) קרנבריס!

כמה חן באישה כה מתוקה שנפרדת מאתנו בגיל 46 מסיבת מוות לא ברורה; כן, כנראה מהדברים או מהסיבות המוכרות בתחום של מוסיקה, הערצה, עליות, ירידות וכדומה. מהקולות היותר מיוחדים ונעימים ששמעתי בחיי ואישית, אני מקווה ודיי בטוח שהדמיון שלה כפי שעולה מחיוכה ישמור עליה היכן שלא תהיה - אז **Dolores O'Riordan** בבקשה, פעם אחרונה בניוז שלנו, לשיקולכם, תיהנו:

<https://www.youtube.com/watch?v=SHoHIL2ABVQ>

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

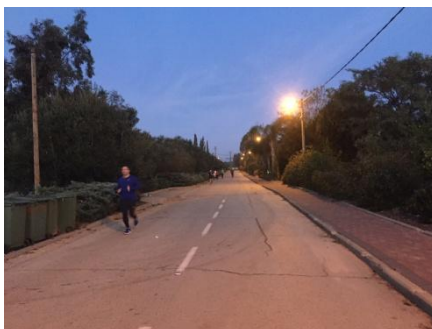
www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

יום ראשון – שבוע נהדר; איחולי החלמה מהירה למאמן ירון.

איזה כיף להתחיל כך שבוע; הספקתי את כל מה שתכננתי ושאפו לכם. נכון שלא היה קשה מדי? האימון כלל: הכרת המסלול, קטע מהיר של **אנאירובי (וכאן כן, לתת מאמץ כנה)** ושחרור ובסך הכול: 3 סטים של 2 ק"מ לא כולל תנועה כללית בפארק עם חיזוקי ידיים על טבעות ולמרחק כולל של מעל 8 ק"מ. **נהדר, שבוע טוב אנשים יפים.**



"רצים עם אסף" – ניוזטר 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 שני – חיזוקי תמי – בוקר טוב !

"אסף, איך זה שאני מרגיש שאני יוצא מהאימונים של תמי גבוה יותר . . .". מהשאלות השכיחות שמופיעות אצלי בוטאפ לאחר אימוני חיזוק אלו; תאמינו לי ואני תיכף סוגר שניי עשורים של פעילות ספורטיבית מאומצת – חיזוקים אלו שווים זהב ומונעים מאתנו פציעות וזאת ועוד, משפרים אותנו. כל זאת, עוד לפני שאני מציין את החשיבות המנטאלית של אימונים מאומצים אלו ועוד על ידי תמי שלנו !! תודה ובוקר נהדר לכולנו.




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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

"רצים עם אסף" – טבלת המשך פעילות קבוצתית שבועית

 אסף לב <small>המכון לתנאים ומנחי</small>	אימון הערב של שלישי	קבוצת הבוקר שני	יום א' - הקבוצה בירוקה (אצטדיון)	כולם שבת שלום	קבוצת הבוקר רביעי
	30.1	29.1	28.1	26.1	24.1
	17:50 – 19:00	05:15 - 06:30	05:50 - 06:55	06:15 - 07:15	05:20 - 06:30
<p><u>ריצה בגשם / ברות</u></p> <p>מוציאה ממך דברים שונים; יעילות מכאנית, תנועה, מאמץ, "רוח נעורים", הקשבה רבה יותר לטבע, לעצמך; חוויה. מומלץ בחום. . .</p>	<p style="background-color: yellow;">נוהל יום שלישי – אמצע שבוע – דיוק וכיף להמשיך שבוע מוצלח</p> <p style="background-color: yellow;">אימון מעט ארוך מהרגיל! מים + ג'לים.</p> <p style="background-color: yellow;">אצטדיון שלנו</p>	<p style="background-color: yellow;">אימון קואורדינציה</p> <p style="background-color: yellow;">באצטדיון שלנו ברחוב אשר ברש – חשוב וכיפי!</p>	<p style="background-color: yellow;">אימון היקפי נוח ומישורי יחסית; קאונטרי כ"ס, טבע וסגירת הציר של 3 ק"מ.</p> <p style="background-color: yellow;">חניית קאונטרי קלאב כ"ס (לחדשים: זה בצד המזרחי שלה, במקום הרגיל)</p>	<p style="background-color: yellow;">מזמן לא היינו שם; מסלול מישורי, מהיר וזורם. שימו לב לשעת האימון!</p> <p style="background-color: yellow;">אר קפה קריית עתידים!</p>	

זהו, חלף עוד שבוע ואנו עם הפנים להמשך; היה לי כיף להכין ניוז זה ואגב, ליום כיף אנו

13 ספורטאים ונשמח באם גם אנשיי הקבוצה הירוקה יאפשרו לעצמם יום כיף. כל

שאלה, אני כאן.

תודה

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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

הרשתות החברתיות בהם אני פעיל! ומשתדל שלא יהיו עוד...

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