

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

הבטן – יש אומרים שהיא המראה שלנו; בכלל, זה הדבר הראשון שאנו רואים כשאנו מסתכלים במראה אחריי מקלחת – אצלי לפחות זה כך. ובכן קבלו את הסרט השלישי בסדרה הנהדרת של תלת מימד לכפיפות הבטן. גב תחתון כל הזמן על הקרקע – בקרוב יעלה כפוסט מסודר באתר. עז אז, תיהנו כאן, אינטראקטיבי ומדויק ביותר – במיוחד לחורף:

<https://www.youtube.com/watch?v=5YzzeNrHF4s&t=434s>

ניוז שבועי – נתחיל:

יום שלישי – אצטדיון – קצת גשם, הרבה שלוה, תנועה ואנרגיה טובה של אמצע שבוע. חיזוקים ודיוקים של שיווי משקל ושרירים ספציפיים (לאונצ' לאחור מבלי להרעיד את הגוף כמשל) כולל הליכה, ריצה טכנית בקצב קל וריצה מהירה ונכונה. ערב מקסים, גשם קל ונעים – אירופה בישראל.



"רצים עם אסף" – ניוזטר 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

אה כן, ברור קצת ידיים חייבים!



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



יום רביעי – אר קפה ת"א, מישור, מהירות, קצת ארוך מהרגיל – עוד כיף לפתיחת יום מושלמת! **איזה אימון אה . . .** ספורטאים חדשים שראו על השעון מעל 12 ק"מ זה נכון! זה המרחק שעשיתם וזה היתרון של אימון במישור על פני כ"ס הקשוחה שלנו וכמובן זה הכוח והעוצמה של הקבוצה ושל ההנחיות הניתנות בה.

עוד מילה לספורטאים חדשים במיוחד! הגעה 10 דקות לפני תחילת האימון לחיבוק של החברים, למציאת חנייה בשלווה וכל שכן לחימום גופני ומנטאלי קטן זה בעל חשיבות אדירה ולמעלה נכך, אם כבר הגעתם אז אני בתור מאמן יודע לעשות חימום והקפות לפני על מנת לחזור ולאסוף אתכם. סבבה? יופי. נמשיך. **האימון:** 5 ק"מ קלילים ואז בדרך חזרה בכל ק"מ שעובר מורידים מהשעון חצי דקה (**כניסה מדורגת ומושכלת ליכולת האנאירובית**) ועד לסיום חזק מאוד. אוהב מאוד את האימון הזה ולבסוף עצירה מוחלטת, מנוחה, הורדת דופק (דקה וחצי לערך) ואז "ריצה על הקצה" למרחק של 500 מטרים. זהו – כך יעדי האימון הושגו, בוקר נהדר + קפה באר קפה זה תמיד דבר מבורך.

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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני



זה אתם כן . . .



"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 שישי – מקאונטרי קלאב כ"ס איזה כייף

תיכף יתחיל קיץ ויש שיאמרו שחם ולח להם ופחות נוח להתאמן ואני אגיד: "כן, מבין אתכם, ברור . . ." ובתוך לבי אגיד שממש חבל לי שאנשים מוותרים לעצמם בכזו קלות. אז כל אחד לשיקוליו, לאמונותיו ולמה שבכיף שלו ובכל זאת, ריצה כמו הבוקר – 8.5 ק"מ בלבד, בנעימים, עם קשת בענן, קצת גשם, חברים וקפה נהדר של אלון בסיום, פשוט . . . כן, כף. אחלה שבת לכולנו. אנרגיה טובה.



"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! המאמן ירון, קורדינאציה, אינטרוולים קצרים; במיוחד ספורטאים חדשים **"ואנשים"** חדשים הנחשפים ליתרונות של הריצה מעבר לריצה . . . ולמה שזה מביא, וזה הרבה מעבר לריצה, אלא לכל תחום בחיים – זוגיות, משפחה, חברויות, עבודה, בריאות, שמחה ועוד ועוד . . . אז אל תוותרו על ימי ראשון. ירון כל כך מקצועי ומבין שאתם פשוט מפסידים את זה ובתוך זה את ההגדרה: **ספורטאי!** תיכף יהיה יום שני ואז זה כבר אימון חזק ותיכף יהיה קיץ וים וכל זה . . . תבואו! זה אימון פטי, מקצועי, הגדרתי ואני מאמין גדול בו. שבוע נהדר לכולנו;



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

יום שני ! מהסוף להתחלה:

1. איך הגשם חיכה שנסיים את האימון ורק אז החל לרדת . . .
 2. כל הכבוד לדוד: "בבית אין זמן . . ." פוש אפ עכשיו ! למה לדחות.
 3. מיד בתום האימון – להתלבש חם !
 4. מומלץ לגישתי לאכול 2 ביצים בתום אימון כזה.
 5. קטע הסיום המהיר, בעלייה, לקראת סוף האימון – מקעקע יכולת גבוהה ! יכולת של התמודדות, הכלה ונשיאת קושי וכאב וזה משובח – לריצות, לחיים.
 6. האימון עצמו – קצבים מהירים לאורך מרחקים גדולים: עלייה, ירידה ומישור מבנים יכולת וחשוב מזה, מדייקים אותה.
 7. בחיים כמו בריצה, לא להתחיל מהר מדי.
 8. יום רביעי אימון קל
 9. שום תמונה לא תוכל לשקף את איכות האימון שביצעתם.
- 01. שאפו לכולכם – מהאימונים הטובים ביותר שלנו.**
11. יום נהדר



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



כיף לראות אנשים שמחים על הבוקר – בוקר טוב !



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



זה שלא קר לו



זה שקר לו, בהתחלה .

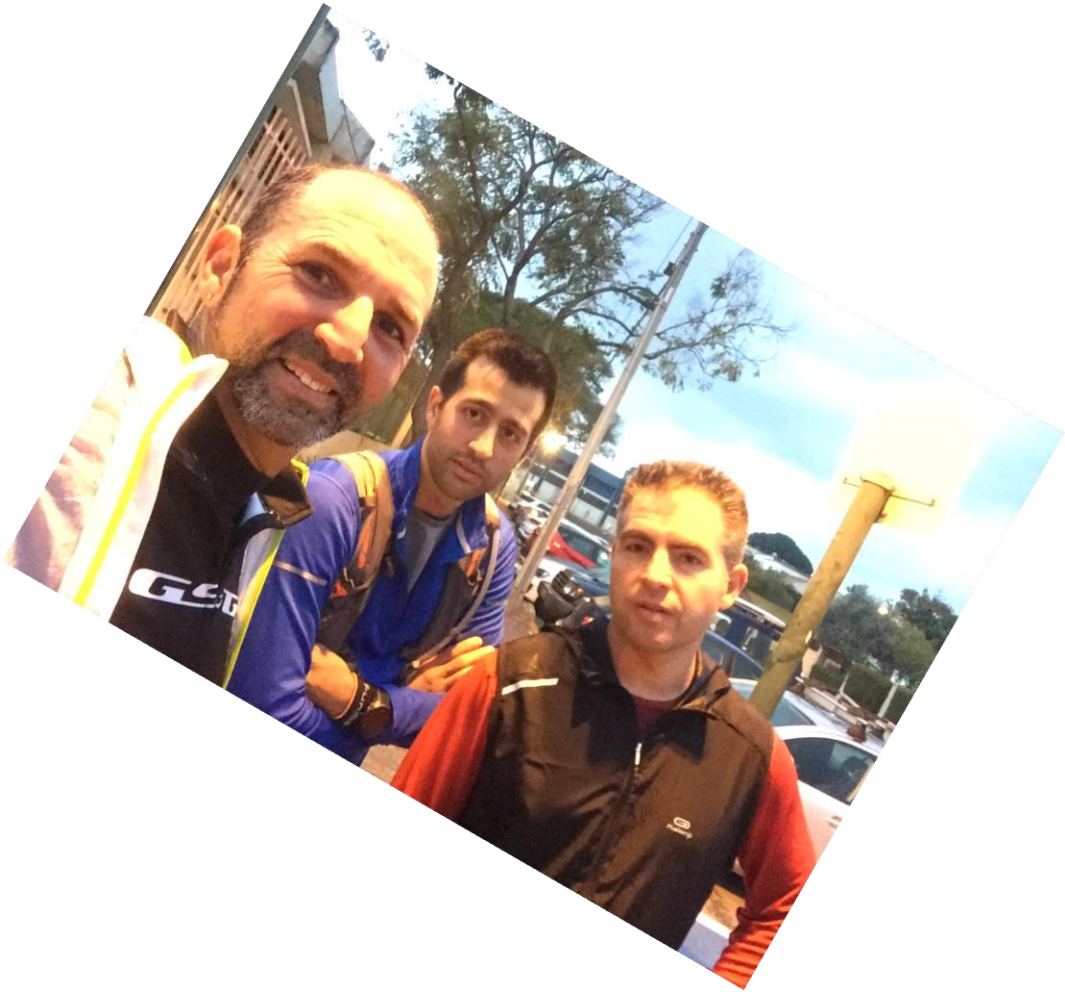


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



מוסיקה להשראה!

המלך! לא היה ולא יהיה.

כמעט הסצינה הראשונה של בנות צורחות וזמר / אומן / מהמם ובעל קול נדיר החש
חופשי ומשחרר מכמעט כל כבל שהיה ידוע אז ואולי גם עד ימינו אנו. **לא להפסיד**
בקליפ אחריי 03:50 שהוא שוכח את המילים . . .

תיהנו: <https://www.youtube.com/watch?v=C3V6YCghoEs>


"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 מאמן מנטאלי וגופני	אימון הערב של שלישי	קבוצת הבוקר	יום א'	כולם	קבוצת הבוקר
	שני	יום א'	שבת שלום	רביעי	
	שני	יום א'	שבת שלום	רביעי	
	6.2	5.2	4.2	2.2	31.1
	17:50 – 19:00	05:15 - 06:30	05:50 - 06:55	06:15 - 07:15	05:30 - 06:30
<p>בוקר אחד בשבוע אני קם לשכיבות סמיכה! 3 סטים של כמות בה אני מרגיש שהיה לי קשה, כמות בה אני מרגיש שאני חי, חסון וחזק. עם זקיפות קומה זו אני מתהלך לאורך כל היום. נסו – מומלץ!</p>	<p>נוהל יום שלישי – אמצע שבוע – דיוק וכוח להמשך שבוע מוצלח</p> <p>אצטדיון שלנו</p>	<p>אימון מעט ארוך מהרגיל! מים + ג'לים.</p> <p>ויצמן פינת ירושלים!</p> <p>קצב קל יחסית</p>	<p>אימון לשבוע טוב ועוצמתי!</p> <p>חוזרים למקום הרגיל: אנגל 37 כפר – סבא</p>	<p>אימון שטח לשבת שלום! קל – יחסית!</p> <p>צומת ירחיב – מתן! ספורטאים חדשים וקבוצת הערב – לא להפסיד! חוויה!</p>	<p>אימון קל! יחסית!</p> <p>נצא מרכבת הוד – השרון ברחוב סוקולוב</p>

"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