

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

חסיבת קבוצה –

מבקש להודות לקואליצ'י ירון על הרצאה מצלפת על השנים בהם היה טייס קרה בחיל האוויר הישראלי; מודה גם לטייס הקרה הרק על הצלחה בהשלמת המבצע; המון תודה לנטע המהממת על הצלחה הכללית בהפקת האירוע; תודה לדוד וליאית על האירוח המקסימ.

לפסול, תודה לכולכם על היותכם כאלו נהדרים וחיוביים, בני ובנות הלוא, המפראניט, האוהביט, אסף, שירה (שאינה חברה בקבוצה) באה ללא אודי (שכמובן חבר בקבוצה) . . שכן, הקבוצה הנהדרת הלוא "רצים עם אסף" הינה משפחה, מחירה, חמה, מלוכדת ומפראנת ולוה כיף וצונט גדולית.

שבוע נהדר, קצת תמונות, אהבה ואנרטיה טובה.

ניוז שבועי – תיכף מתחיל . .



2

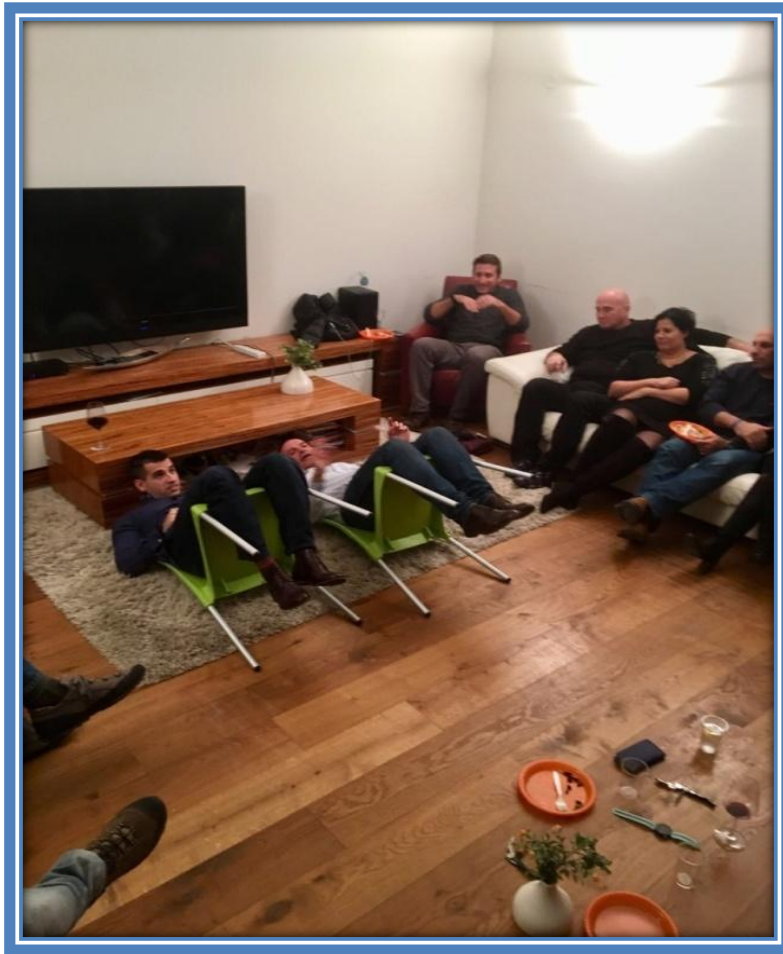
אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

הטייס וטייס המשנה לאחר הטלת הפצצות . . .



3

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



4

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



6

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



7

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים





9

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

עוד קצת -

אז השבוע בזמן שדיברתי וסיפרתי על משנתי אל תלמידי כיתה ו' 3 בבית הספר של בתי מיה נזכרתי בסרטון הנהדר הזה ולפיו עלינו: "להתאמן, לעבוד, ללמוד (מעגליי החיים המרכזיים של חיינו) קשה - חזק, חכם ועקבי".

ובמלים אחרות, "כוכבים יש בשמיים" ועלינו לעבוד וקשה על מנת להגיע לאן שאנו רוצים וחולמים להגיע. תנו הצצה: <http://tinyurl.com/y82clbgn>

מעבר לזה, כתבתי קצת על הבוקר בכיתה - בבקשה: <http://tinyurl.com/y85cq299>

אבסוף -

אפתוח יומנים ואחייט אפי אאישור - 12 אארא, יום איל - איא ראא, תיכיל מוסאק כאאריק ריאה - אאראי אל הספורטאים הפחות אהירימ ואידא האניי בוס, כק שאין חאא כאא. ארוכ, כן, GU אאחו קאת פינוקימ - אאאא אצריכימ תוספות, תראישו חופאי אהלמין ואני אביא אכא, פאא אאאוציימ אני אא, ביקום חנות היבואן - 9524135 - 09



ניוז שמוצי - נתחיל:

יום שלישי - אימון אורבאני עם הדגשי תנועה בעיר, לילה, עליות וירידות! היה כיף!

רגע, איך הקפיצה של יואב . . .



חימום – הליכת לאונצ'ים – כמה שזה חשוב!



12

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

הנה חיים הגיע, ברור שובר חבר



13

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

תמיד חיזוקים!



עוד, זריקת אבנים ומקלות לפרידה מ 2017 וקבלת 2018 בפגיעות מדויקות בעמוד העץ עליו אני (מודה) זורק אבנים כבר 20 שנה, בערך.





15

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



שרוף על התמונה הזו





דף (כמעט מלא) לירח – כבוד – היה מהמם !



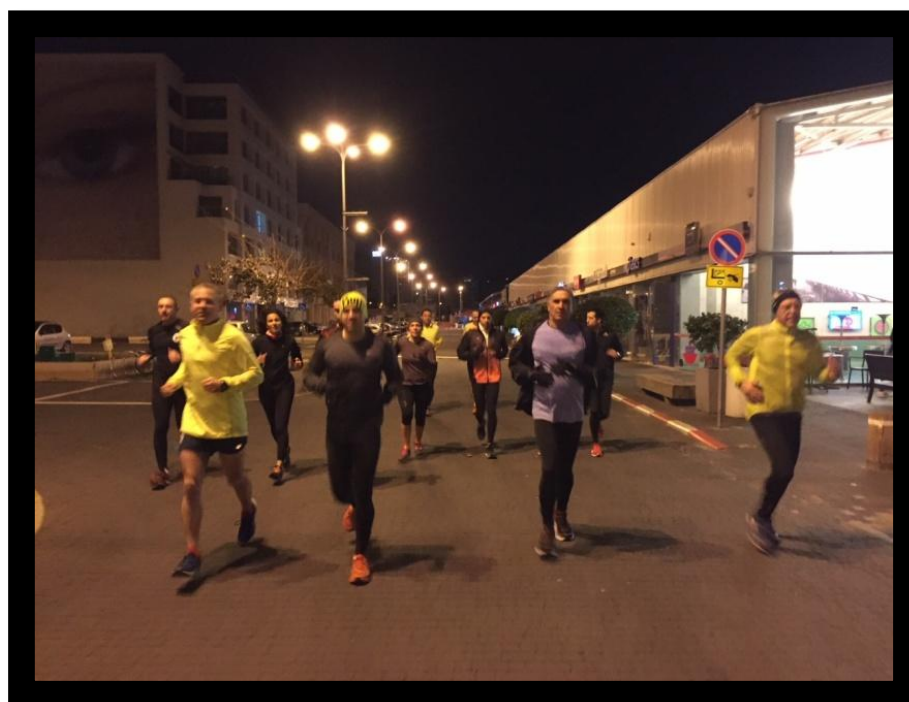
יום רביעי – בוקר במקום חדש: תחנת הכוח רידינג!

כן, היה אימון נהדר; כולכם עומדים ביעדי ביצוע גבוהים ביותר – כולכם! זזה מדהים להעביר ולהכיל כאלה בקרים ביחד. כן, 3, 2, 1 דקות מהיר – אטי עם זמני הפוגה בהם מתאוששים ואוספים כוחות להמשך. כן, היה מעולה ובכל זאת, כל זה קטן ושולי לעומת הפריסה, הריקודים והשמחה של סוף האימון עם הקבוצתיות האהובה שלנו עת חוגגים לברק יום הולדת 29.

כה לחי, כבוד גדול לכולנו – בוקר נהדר; סרטון בפייס – אהוב לגמרי . . .







20

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



סרטון פשוט מקסים

[/https://www.facebook.com/asaf17ran/videos/1487413068003774](https://www.facebook.com/asaf17ran/videos/1487413068003774)

יום שישי - אתם חבורה מדהימה של אנשים ואני גאה בכל אחד

מכם; אימון קשיחות מנטאלית ברמה הגבוהה ביותר! בוך, גשם, מים

זורמים לכל כיוון, מבול שאתה שומע אותו מתקרב אליך "דופק על החממות" ואין לך לאן לברוח, ריצה בעיניים עצומות, ריצה לאחור, ריצה בחושך, עוד משהו . . כן, אבי חדש

ומקסים ומה אגיד לכם - כבוד, כבוד גדול - שבת שלום!

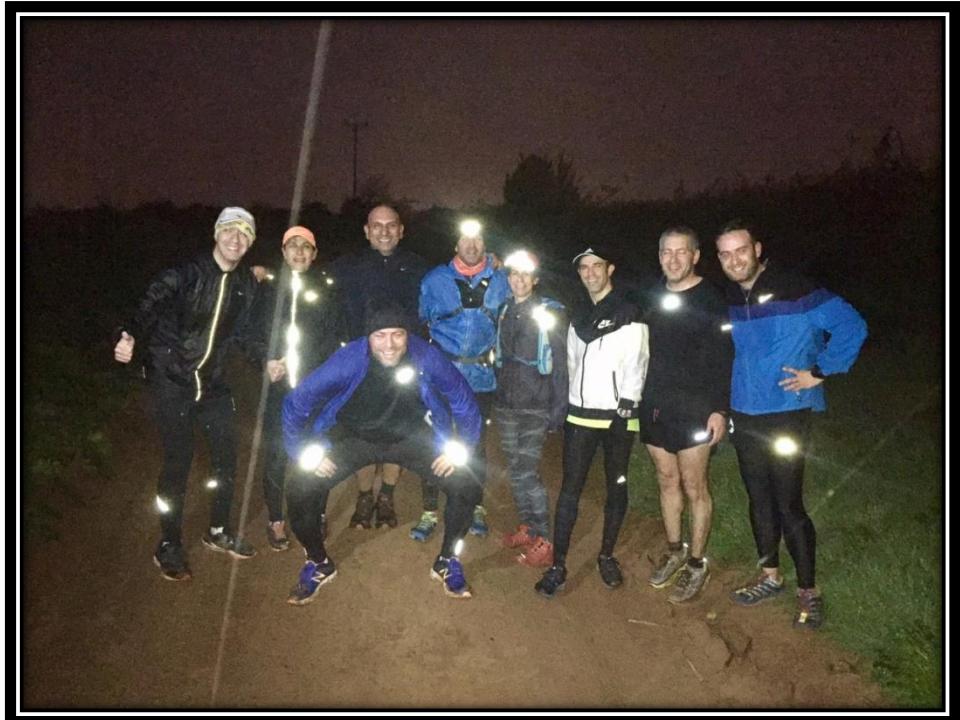
21

אסף לב - אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 - 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



הכביסה הטובה ביותר – בחייל; תקראו כאן: <http://tinyurl.com/cnwrzvw>



יום ראשון – "אני ספורטאי", אני חי – אימון של תמי! "רצנו, חיזקנו, מתחנו, היה כיף"
– שבוע נהדר חברים!



יום שני – אצטדיון! איך האימון החשוב הזה עובר מהר אה. . משחקי קצב: מרחק –
התאוששות אקטיבית, בוקר מקסים! שוב, שאפו לכולכם על שמירת הגזרה בחורף
והבניית יכולת גבוהה ומדויקת.

חיוך בכזה קור זה יפה וטוב!



23

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



חיזוקים – מפתח אדיר לבריאות, שריפת שומן, הימנעות מפציעות ושיפור החיטוב!





25

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

תותחית



26

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

זהו לגביי הניוז – קצת תוספות ותוכנית אימון להמשך השבוע –

כן, זה צחי הבעלים של "פרו ראנר" כינרת 13 בני ברק ותגידו לשומר שבאתם אליו והוא ייפתח את השער – תחנו איפה שכתוב "תנופה". שלושה דברים לגביי צחי – הוא ספורטאי בעברו (31 דקות ל 10 ק"מ) וגם היום הוא יושב באזור ה 36 דקות כך שתמיד מומלץ להיעזר בו לשאלות שונות והוא אוהב לנדב מידע. מעבר לזה, הוא הבטיח לי שהם ימשיכו עוד את מכירות הסילבסטר וסוף השנה ולדבריו, יש להן כמעט את כל המותגים שאנו אוהבים (**כולל מלא חגורות מפתח וכסף חירום**) לרוץ אתם: ברוקס, הוקה, מיזונו – מת על הנעל הזו וכמובן מותג הבית שלו (בגדים מדהימים) inov 8 ובכלל, הם חיוביים לגמרי וכן ולבסוף, הוא חבר; תבלו.



מוסיקה להשראה

"זו תקופת האביב של אהבתי . . . " מתוך "שיר הגשם" של אחת הלהקות המשפיעות על כל התרבות, מוסיקה, שפה ואהבה שידענו ובינינו, מאמין ומקווה שגם ילדינו.

בבקשה, "לד זפלין" – כי יש יותר כיף מלרוץ בגשם ולחשוב על השיר הזה ? אגב כן, בזמן התפרצות של יכולת או בהתקרבתם לביצוע שיא קחו אתכם את השיר החל מהתפרצות הכינורות, והתופים והמלודיה הכללית – זה קורה אחריי 4:40 דק' (בערך ממוצע הקבוצה לאינטרוול) ותינו, הנאה כללית, נקייה וטהורה בדיוק כזה כמו שהגשם השאיר לנו בימים האחרונים.

https://www.youtube.com/watch?v=BeDyID8dV7U&index=78&list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB

אנרגיה טובה |

Social network - asaf runners - רשתות חברתיות

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)

	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שישי	רביעי
	<u>קבוצת הבוקר</u>	כולם מוזמנים	<u>קבוצת הבוקר</u>	הקבוצה בירוקה	<u>כולם שישי</u>	<u>קבוצת הבוקר</u>
	17.1	16.1	15.1	14.1	12.1	10.1
06:00 - 07:00	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	05:50 - 06:55	- 07:15 06:15	05:15 - 06:30
 <p>תבוא הודעה בהמשך.</p> <p>ספורטאים חדשים (וותיקים שלא עשו 3 שנים) יש לבצע בדיקה ארגומטרית ולהביא לי תוצאות:</p> <p>ד"ר כץ</p> <p>6024459 - 03</p> <p>או לדבר עם חיים ק"ר</p>	<p>אצטדיון שלנו</p> <p>כדורים, שמחה, אנרגיה טובה, בסיס!</p>	<p>ויצמן פינת ירושלים, אימון שגרתי ..</p>	<p>שבוע טוב - יום ראשון כה חשוב להגדרה עצמית, ספורטאי / ת!</p> <p>אנגל 37 כ"ס הירוקה</p>	<p>נצא מתחנת רכבת כפר - סבא ברחוב נורדאו!</p> <p>עליות! כן!</p> <p>אימון חשוב ולא קל אבל גם לא קשה מדי</p>	<p>אימון מעט ארוך מהרגיל - עוד אירוע משמח: יום הולדת לאלון.</p> <p>ניפגש ברחוב הפלמ"ח בהוד - השרון לפני הגשר שמעל כביש 4 בין הוד - השרון לגבעת חן הפראית ...</p> <p>שטח!</p>	
			<p>אסוף לב - אימון מנטאלי וגופני</p> <p>www.asaflev.co.il</p> <p>052 - 3993137</p> <p>ספורט (outdoor) כדרך חיים</p>			

