

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

מרוץ כ"ס – על שם בן העיר רב סמל זיו בללי יוצא גם השנה ב 10 למרץ; אישית, אני לא יודע אם אשתתף בו נוכח עומס גדול מדי עליי אולם מאמין ומקווה שאהיה שם, לעודד וללחוץ את ידו של אביו של זיו, אלי בללי שהוא איש מקסים וספורטאי למופת.

מצורף דף ההרשמה ואת קוד ההנחה שלנו: <http://tinyurl.com/yb4c2p4d>

קוד הנחה: MK2018

- **מזכיר:** יומיים לאחר מכן אנו **ביום כיף** ומדגיש שוב: המיני בוס מלווה את הספורטאים העייפים ו / או הפחות מהירים. **מחדד: יום כיף זה כיף !**
ללא ניידים ! שלוה, ריצה, חברים, ארוחת בוקר קיבוצית,
ביקור ביקב בצהריים, שלוה אמרתי . . . אז, עלייה לאוטובוס
ב05:50 וחזרה לכ"ס, 15:00 לערך.

ניוז שבועי – נתחיל:

יום שלישי – אצטדיון, "אימון אינטימי, איכותי עם ירון והחברים; אישית, כאדם, כמאמן, שרוף על יצירתיות: "לא הרגשנו צורך להצטלם . . . " כבוד ירון. ערב טוב. אז נשים **פרסומת** – פרגנו לי ולכם אה, תודה.

יום ראשון - אימון הבסיס - הגדרתי "כספורטאי" של הקבוצה החדשה, בירוקה או בכל

אתר אחר:

יום ראשון 05:50 – אנגל 37 כ"ס ושאר השבוע כמפורט בניוזלטר הקבוצה,

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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני



ניתן להצטרף לאימונים
נוספים (בתאום)

בימים:
שלישי 17:50-19:00

שני ורביעי למתקדמים
05:30-06:30

שישי 06:00-07:00

לפרטים והרשמה:

אסף לב

052-899-3137

www.asaflev.co.il



אסף לב

מאמן מנטאלי וגופני

קבוצת ריצה חדשה

במועדון הריצה הוותיק בכפר סבא
"רצים עם אסף לב"

ללא מגבלה של גיל,
משקל או רמת כושר.
היכולת לעשות שינוי באורח
החיים לשיפור הבריאות ואיכות
החיים, בידיים שלך.

יום רביעי – שטח הוד השרון, גבעת חן (לכיוון צפון . .) או אז רואים מערבית לנו את
הרצלייה עם הקבוצה הגדולה ועם יום הולדת לאלון היקר. 9 ק"מ בשטח
ובנעימיםסססססס

<http://tinyurl.com/y76eardq>

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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



בוקר טוב, לאונצ'ים, סקוואטים, בחינה שכולם מחוממים ומחייכים ובשלים להיכנס לשטח וקדימה . . .



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



פנס ראש איכותי



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



חתן השמחה



"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 –

כמעט מסיימים את האימון הנהדר עם 4 הילוכים ל"תקיפת עלייה", תרגול סטטי בטן בין הסטים ועומס כללי נצבר ותרגיל מהירות בירידה כאשר אני אומר שנעשה בטן בספירה מחזורית של החברים עד שאט אט נגמר . . . אז כך – ביקשתי מנטע להפסיק לספור ב 250 ! ! ואני בטוח שהיא יכלה להגיע ל 600 בערך אם לא היו אומרים לי שצריכים לשחרר ילדים למסגרות. . . מדהימים אתם חברים, סחתינ עליכם !



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



יצא ד"י הרבה בטן הבוקר אה .



"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



ועוד קצת בטן . . . לפניי השחרור . . .



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

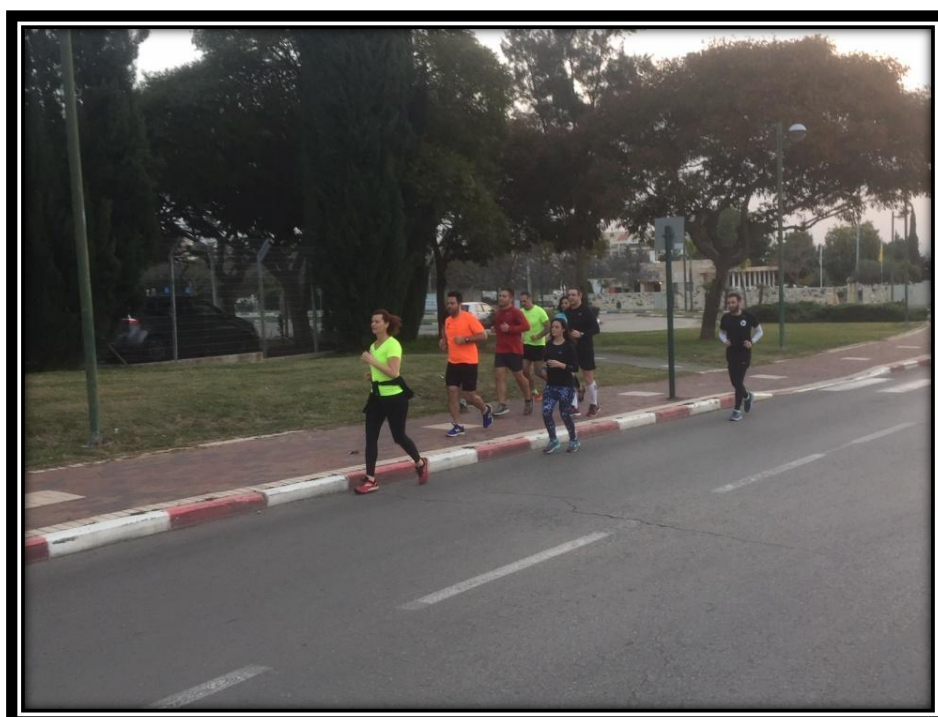
www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



שבת שלום חברים יקרים



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

יום ראשון – קואץ' ירון עובד עמכם על . . . כן ! אינטרוולים בגשם !
מתחילים להבין
אותנו המאמנים כן . . . הוויה, תודעה, אני עושה טוב לעצמי, אני ראוי, במרכז, לא פוחד,
מעוז, משתדל ומצליח ! שאפו לכולכם על פתיחת שבוע נפלאה !



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

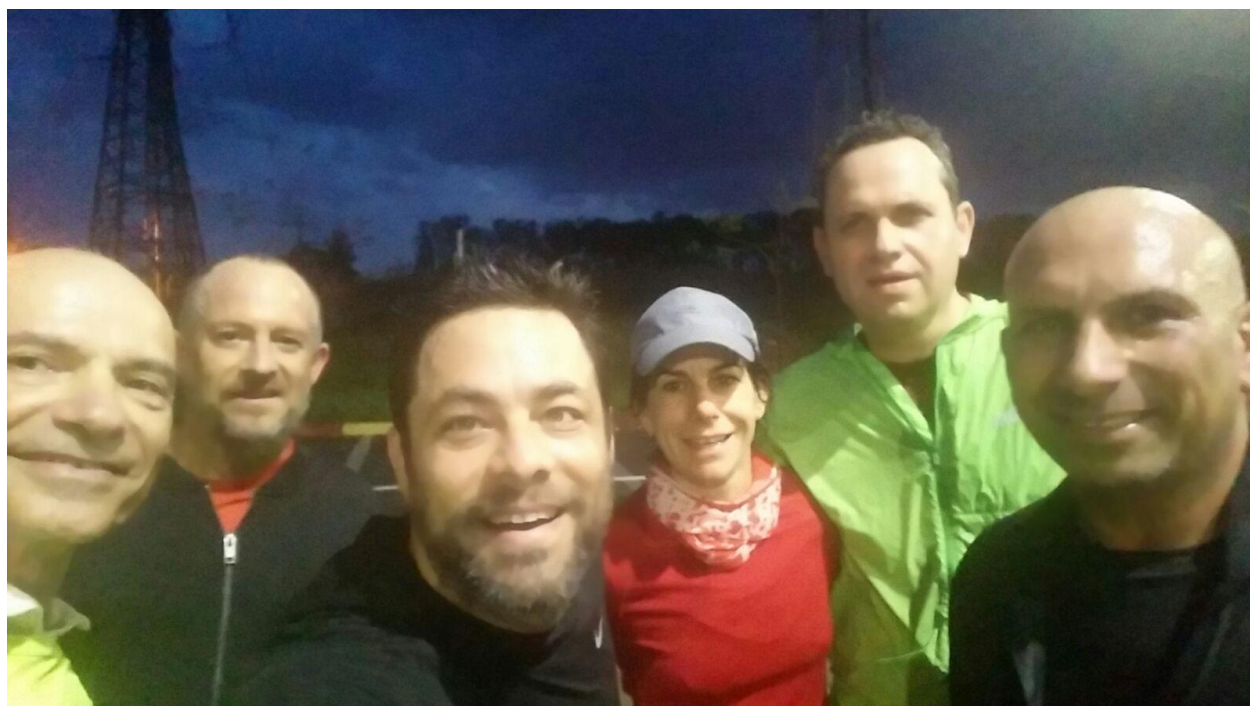
www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



איך המילה הזאת ? ? אה כן, מוארים ! בוקר טוב ישראל !



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

יום שני – יוצאים מויצמן ל 5 ק"מ קלים וקבלת הווית האימון, התנועה וכאמור, מעט מנגנונים של התעייפות נכנסים לפעולה; היי, אנו כבר מתורגלים, מיומנים ואין לנו שום בעיה לסחוב קצב של מעל 6 דקות לק"מ.

באזור נקודת ה 5 ק"מ עושים פרסה ושם כל אחד מתחיל את ההתמודדות שלו עם הקצב, עם החלת מנגנוני ההתעייפות שנכנסים לפעולה, עם העלייה ועם הרצון שלו לעקוף את זה שלפניו לא להיעקף על ידי זה שאחריו וכן, **לא להתחמצן!** שכן, אנו רוצים להיות **סביב הסף האנאירובי**, שם מתחדדת ומשתפרת היכולת.

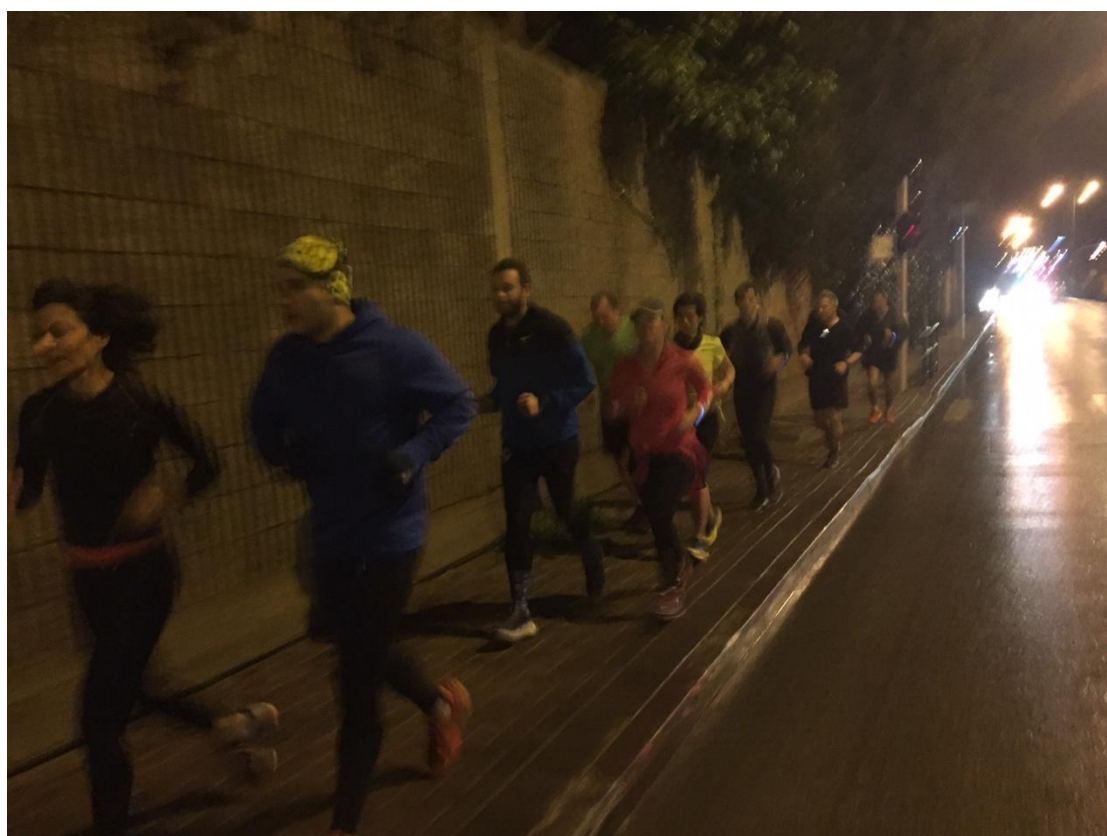
חוזרים עד נקודת ה 9 ק"מ, 1 ק"מ שחרור והרציניים עוד זכו לקפה של הנסיך, תענוג של בוקר. רביעי מדרגות קשוחות . . .



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

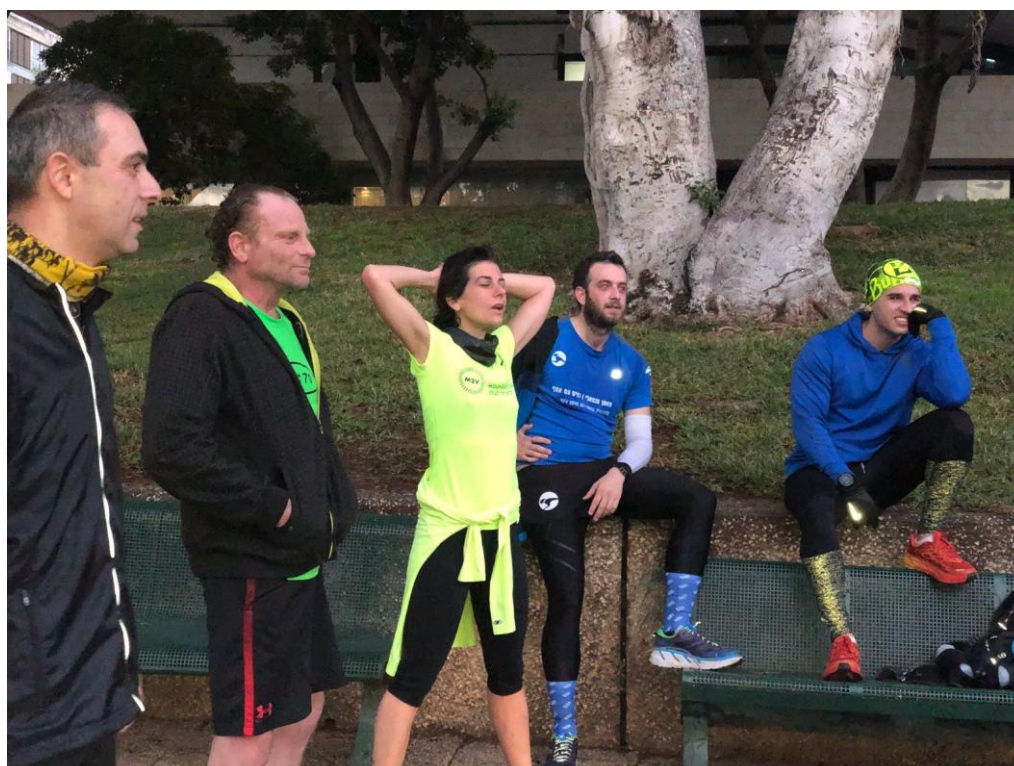


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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

דובי, סורי על הצבע אבל תמונה פצץ . . שם ירוק בשבילך



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

היה כיף, אחלה בוקר, אחלה תמונות דנה



מוסיקה להשראה

המגע הזה של "האדמה" – גבעת חן – כאימון שנזכור בתקופה הקרובה ו... "תגיד זמן
והזמן עובר אם זה כאן או במקום אחר ועוד עלה, עוד עלה נושר על פניי האדמה". יש
דברים שרק שלום יכול וזה שיר שאני מאוד אוהב ומאוד נגע בי השבוע... "הילדים הם
גשר אל עצמינו".

על פניי האדמה, 1983, שלום חנוך

<https://www.youtube.com/watch?v=HoaaKznBmK0&list=RDHoaaKznBmK0>

K0

"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 האמן התנכ"י גופני שעות שינה מי שלא ישן 5 שעות ומעלה וברצף! אנא, אל תבואו לאימון ותחייגו אליי ואתדרך ובשמחה!	קבוצת הבוקר רביעי	כולם שבת שלום	יום א' - הקבוצה בירוקה	קבוצת הבוקר שני	אימון הערב של שלישי
	17.1	19.1	21.1	22.1	23.1
	05:30 - 06:30	06:15 - 07:15	05:50 - 06:55	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00
	אימון חובה !! פעמיים סטים של מדרגות בנוסף לקצת עליות... נציא מרכבת סוקולוב, הוד השרון	אימון חיזוקי תמי! כן, בנוהל, קצת ריצה לפניי לא להחמיץ! במיוחד חדשים. אצטדיון שלנו	המאמן ירון מחכה לכם בשמחה לפתיחת שבוע מבורך! כרגיל: אנגל 37 כ"ס הירוקה	הקפת כ"ס בקצב בינוני + אימון חשוב למי שרוצה לאתגר עצמו במרוץ כ"ס ייצמן פינת ירושלים	אצטדיון ובכיף עם כל הדגשים אליהם לא מספיקים להגיע במהלך השבוע אצטדיון שלנו

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" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

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