

אהלן חברים – ניוז שבועי – הנה זה מתחיל!

יום כיף "רצים עם אסף" – ממש חודש מהיום זה קורה. מעכשיו סיימו שיחות דחופות

שכן יום זה יהיה ללא ניידים ועם התמזגות מלאה עם הטבע. בכלל, אל תשכחו שאנו מורכבים מסך כל החוויות שלנו וכן אני חווה בכל פעם מחדש, מחנה אימון, יום כיף וכדומה. כן, ברור, המסלולים מוכנים – קטע ראשון רק שטח, קטע שני משלב כביש (עלייה מדהימה כ 3 ק"מ) עם נוף לעמק האלה. בין לבין סבתא רחל מכינה שקשוקה + חביתות רגילות וסלט מהמם של קיבוצניקים. גן עדן, אנחנו בדרך על המיני בוס; אה כן, בסוף ביקור "ביקב עמק האלה" ורק הנהג נוהג חחחח - אהבתי . . .



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

יום שלישי – עם תמי בכ"ס הירוקה ! כי הגיוון זה חלק מהקסם וכמה שזה חשוב לגיוון, לשנות, לבצע התאמות ולדייק את עצמי אל עצמי, אל הסביבה ואל המרחב.

זוכרים את האיבר שצורך הכי הרבה אנרגיה מהגוף . . . כן, המוח ! להרגיל אותו לתנאיי שטח אחרים, מקומות ונופים מגוונים ובכלל – ביו ריתמוס (מקצב החיים) להיות טוב, תמיד. אולי בערב שישי ניתן (ורצוי) קצת להשתחרר . . .

תמונת הערב – אילת ! סחתינ !

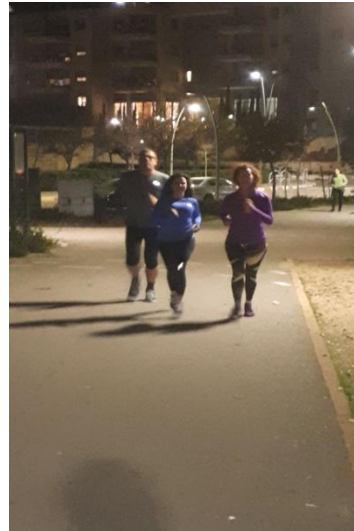


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



נוסחת הפלא שעובדת ! לרוץ, לחזק, גמישות ודיוק מונחה ! אלופים !



וברור – לחייך !!



"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 רביעי – קצב קל, נעים, משוחרר, ללא שעונים, קטע נרחב למדי ומהיר בעלייה, קטע מהיר במסלול וחזרה לכדי 9.990 מטרים (אני עם שעון כ. . .) של דיוק והקשבה. אימון לחיים! זכרו אותו.



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

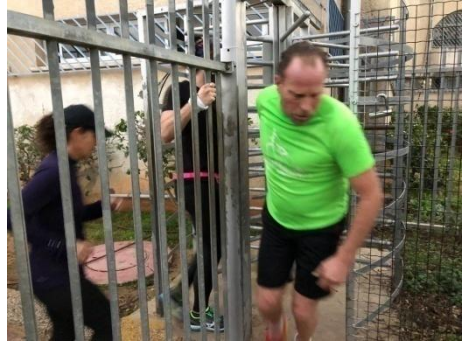


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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



מבסוט מהזקן דווקא – חולצות אששש



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

"מעסה הבית" – דרך חיים ודוגמא אישית – נהדר אריאל ! נטע יקרה – כמובן, נפלא / ה



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

יום שישי – אתם מבינים . . . רובכם רצים 12 ק" וכאילו כלום . . מובן מאליו . . . אז יפה מאוד, כיף גדול, כמה פשוט לרוץ במישור ובכלל, אווירה נעימה, חברים, תודה לצחי "פרו ראנר" על הפריסה, על העצות ועל הפינוקים לחבריי הקבוצה. שבת נהדרת 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" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

כן, פופ מעבירה לכם אימון שלם – יום ראשון 18 לחודש בכ"ס הירוקה – סמנו ביומן!



"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



עוד תמונה אחת – חשובה מאוד: חיור + קפיצה על חבל! כבוד אבי!



"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!



אימון סיירות הפיז התותימ; אפוא זכט !



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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

יום שני ! חוף הצוק !

אתם פשוט חבורה של מקצוענים, מדוייקים וקשובים שזה מרומם את הנפש ואת הגוף
כמובן להמשיך ולחתור קדימה, בהקשבה, באמונה ובאהבה.

2 קל, 3 מהיר,

2 קל, 2 מהיר,

1 קל, פיניש חזק (ברק ודוד בעורפו . .)

יום רביעי – נכון, 1 ק"מ מהיר * 8 פעמים עם הפוגות בין לבין . . . **בוקר פצצה לכולנו**

ושבוע מרגש ומוצלח !

פופ יא דוגמנית .



"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

מוסיקה להשראה – ההשראה של העשור הנוכחי בחיי !

כן, אתם יודעים, דייב גרוהול, המתופף הענק של "נירוונה" זיכרונם לברכה הקים מעט אחריי את ההרכב שלו: פו פייטרס" – עצם בלתי מזוהה בשפת מלחמת העולם השנייה ומאז הוא **הסולן ומדי פעם הוא מתופף = גאון !** אגב, לדבריו הכי הרבה בלאגן וכאוס יש בחייו מאז שנולדו לו הבנות ושזה הרבה יותר קיצוני מכל הטירוף שהיה עם נירוונה וזה מצחיק ומשעשע.

אז קבלו שני קטעים שלו, אי אפשר רק אחד וכן, שניהם שווים כל שנייה מזמנכם היקר עד מאוד. תיהנו, בדוק ! ותודה לדני על התזכורת הנהדרת הזו.

1. https://www.youtube.com/watch?v=TNwkN9vrUYy&list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB&index=19

2. https://www.youtube.com/watch?v=gZM-7NzdR6Q&list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB&index=14

- אגב, כן, זה אותו בנאדם בשני הקליפים.


זהו, האמת סיימתי, שבוע מקסים לכולנו

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

www.asaflev.co.il

פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

"רצים עם אסף" – טבלת המשך פעילות קבוצתית שבועית

 <p>אסף לב מאמן מנטאלי וגופני</p> <p>לאכול יותר ירקות ולשתות יותר מים! זה מה שאני מבקש לעצמי השבוע!</p>	קבוצת הערב	קבוצת הבוקר	יום א'	כולם	קבוצת הבוקר
	שלישי	שני	אימון פתיחת שבוע לספורטאים!	שבת <i>life</i>	רביעי
	אינטרוולים!	אינטרוולים!	אינטרוולים!	אינטרוולים!	אינטרוולים!
	20.2	19.2	18.2	16.2	14.2
	17:50 – 19:00	05:30 - 06:30	05:50 - 06:55	06:15 - 07:15	05:30 - 06:30
	<p>אצטדיון שלנו - אימון חשוב!</p> <p>לכל מי שלא הגיע לאינטרוולים ביום רביעי, הרי לכם ההשלמה!</p>	<p>קאונטרי קלאב כ"ס לאימון ממש, אבל ממש קל!</p> <p>אימון קל, קל, קל! רפויים!</p>	<p>אנגל 37 ככפר סבא הירוקה</p> <p>פופלינגר – "ספורטאית לחיים" מעבירה אימון.</p> <p>אז לא להחמיץ קן!</p>	<p>מחניית האצטדיון שלנו באשר ברש!</p> <p>אימון בכיף, רגוע ושלין למדי,</p> <p>כביש - שטח!</p>	<p>אינטרוולים באצטדיון!</p> <p>חיבור כל היכולות שחודדו בשבועות האחרונים לכדי אימון אחד:</p> <p>חשוב ומדויק: אינטרוולים!</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