

אהלן חברים – ניוז שבועי – היה שבוע נהדר!

- בהצלחה רבה לכל הספורטאים שנוטלים חלק במרתון ת"א בשישי על מקצו השונים; זכרו, לא משנים כלום (גרביים, נעליים, הרגלים אחרים . . .) עכשיו. עם מה שיש נצא לדרך ונצליח בה , גם אם יהיו קשיים שונים בדרך! על הקשיים שאני חוויתי שם – קראו כאן.
- תיכף פסח וזו הזדמנות לסדר ולפנק את הבית; מצורף דף מתוך חלק מהמבצעים בחברה של אלון; www.grinberger.co.il

ניוז שבועי – בבקשה!

יום שלישי – עם תמי! ערב מקסים לכולכם; היה כיף לעמוד בצד ולראות אתכם נמתחים, נפתחים ומקבלים את אמצע השבוע עם הוראותיה המדויקות של גברת פלדמן שמדייקת אותנו אל מטרות האימון.
חיזוקים, מתיחות וקצת גשם והרבה חיוכים ואנרגיה טובה.

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

asafrunners@gmail.com



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני



נראה נהדר דוד,



דוק (אלון) נהדר; איזו פתיחה של הגוף, גמישות, שיווי משקל, הקשבה ודיוק – נהדר!

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

asafrunners@gmail.com



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



בתנועה...



יום רביעי - טיול בעיר!

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

asafrunners@gmail.com



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים - אימון מנטאלי וגופני

052 - 8993137

תנאי מזג אוויר לא נוחים באצטדיון גורמים לי לדחות את האינטרוולים ביומיים ולצאת לאימון "כייפי" ברחבי העיר וכ"ס הירוקה ולשלב בתוכו חיזוקים סטטיים ודינמיים על מת, טבעות ואז שכיבות סמיכה. בוקר נעים וכייפי.



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

asafrunners@gmail.com



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



מתח ראשון ומתח שני -

דינאמי (טבעות)



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

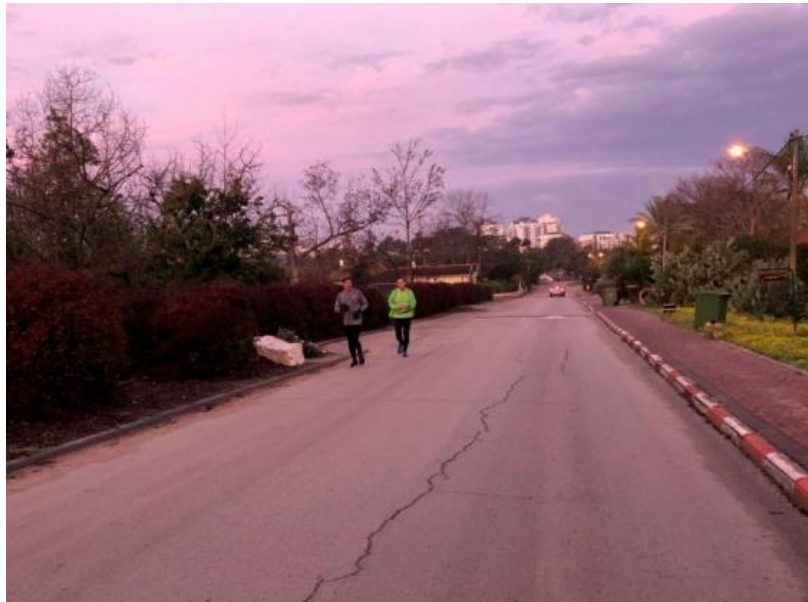
asafrunners@gmail.com



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

שחרור ושלווה בעליית גן חיים



יום שישי – אינטרוולים באצטדיון! כל הכבוד לכם על האימון המצוין הזה. את

שהיה לי להגיד עליו כתבתי באתר: <http://tinyurl.com/ybeqj3pl>

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

asafrunners@gmail.com



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



היה לי ממש קשה;



ילדה מהממת; בלי עין הרע

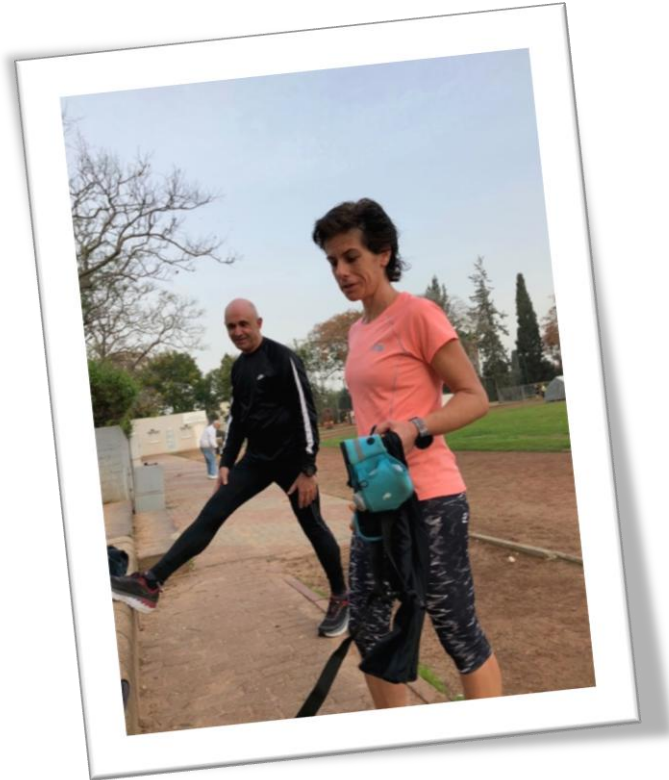
"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



יום ראשון! הוקר טוב לקבוצה הירוקה; תודה לפופלינגר "ספורטאית לחיית"
צל האימון ושפוע נהדר לכאלנו! "היה אימון במזג אוויר מופלא, ריצה נעימה, 7
ק"מ בקצב נוח ונינוח ושבוע מקסים לכולנו".

יום שני! כמה דברים שאנו מספיקים בשעת אימון; כל הכבוד לכם.

קצב קל במרבית האימון, כולל בעליית רחוב הגליל וכניסה לפארק כ"ס ושם ביצוע מעט
תרגילי ידיים וכוח. זכרו את הרגליים למעלה – על מדרגה והגוף על הרצפה; עובד על
הגב המרכזי, העמוק יותר ובכלל, אתם יודעים, חשוב לגוון. ירידה לכיוון החלק האחרון
של האימון עם הגברה ל 1 ק"מ ואז עליית בן יהודה, כן, שוב, בקצב קל, עבודה כנה
ואמיתית על הרגליים בנטרול אלמנט המהירות.

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

asafrunners@gmail.com



[פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים](#) – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

הקשבה, מיקוד, תנועה, גוף ונפש – בוקר נהדר לכולנו.



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

asafrunners@gmail.com



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



<http://tinyurl.com/y92c2fey> קצת מהאימון כאן בפייס



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

asafrunners@gmail.com



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137



קפה "הבית", הנסיך", תענוג או כפי שהוגדר על ידי אחד מאתנו, לא שמעתי בדיוק:
"אין לזה אח ורע" . . .



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

asafrunners@gmail.com



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

מוסיקה / קולנוע להשראה – הסרט רב ההשראה ביותר שאני מכיר!

המוסיקה פחות קסמה לי השבוע אז חזרתי לסרט האהוב עליי לקצת השראה; פאב, חבר מתחיל עם בחורה כאשר נאד נפוח בה ותוקף ומעליב את החבר; אז, משום מקום יוצא וויל המדהים – מאט דיימונד – ומלמד את הפוץ דבר או שניים על החיים. קצת רומנטיקה של החיים ושל הנעורים, חברות, כיף וכמובן, השכלה וידע! הכי כיף; תיהנו; ברור, "וויל האנטינג" -

<https://www.miramax.com/watch?v=hkaXNwYTogAkG-DJJol4a2V3BcXCU14o>

זהו, תודה על ההקשבה – יום מקסים!

לוח אימוני המשך השבוע – ממש בהמשך; ניפגש מחר באצטדיון לאימון הערב . . . יהיה כיף, כרגיל –

אסף

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


asafrunners@gmail.com



[פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים](#) – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137

"רצים עם אסף" – טבלת המשך פעילות קבוצתית שבועית

 <p>אסף לב חאמן מנטאלי וגופני</p>	קבוצת הערב שלישי	קבוצת הבוקר שני	יום א' אימון פתיחת שבוע לספורטאים!	כולם מת life	קבוצת הבוקר רביעי
		27.2	26.2	25.2	23.2
	17:50 – 19:00	05:30 - 06:30	05:50 - 06:55	06:15 - 07:15	05:30 - 06:30
<p>בימים בהם אתם לא מתאמנים: "נשימות בוקר" זה קסם!</p> <p>נסו, עם עצמיכם, לבד, 12 דקות של התבוננות פנימה. נסו. תיהנו. תתמודדו.</p> <p>אה כן, אם יש שאלות אז תשאלו – אני ממש כאן</p>	<p>אצטדיון שלנו - אימון חשוב!</p> <p>תרגולי מהירויות והתמודדות עם קשיים שונים!</p> <p>+ אל תהיו מודאגים.</p>	<p>מתניית האצטדיון שלנו! אולי גם ניכנס. החלטה תקבל בשטח!</p> <p>אימון קל ונעים שיחולק לשניים:</p> <p>40 דקות ריצה, 20 דקות חיזוקי תמי!</p>	<p>רחוב האגודה הוד השרון!</p> <p>אימון מדליק בפארק 4 העונות בהוד השרון!</p> <p>האימון יתחיל ב 05:50 ויסתיים ב 06:50 – אין פקקים ואין תירוצים!</p> <p>קואץ' ירון מחכה לכם עם ההגדרה הכה חשובה הזאת: כן, ספורטאים!</p>	<p>מתניית האצטדיון שלנו באשר ברש!</p> <p>אימון בכיף, מעט שינויי קצב ומעט עליות; בכיף.</p> <p>בהצלחה רבה למשתתפים במרתון ת"א!</p>	<p>מתניית האצטדיון שלנו!</p> <p>אימון קליל ונעים עד לטיפוס לשיא הבא</p> <p>משתתפי ת"א יכולים לבוא כמובן ומי שמעדיף לנוח זה גם בסדר – רק לעשות חימום טוב בת"א אם נוצר מצב ולפיו לא רצתם יומיים!</p> <p>אם לא ברור, דברו אתי!</p>
	<p>"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!</p> <p>asafrunners@gmail.com</p>				



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

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 !

asafrunners@gmail.com



פעילות ספורט כמניע אנרגטי לחיים – אימון מנטאלי וגופני

052 – 8993137