

## **חג שמח וימים נהדרים לספורטאים !**

ניוז שבועי שלנו, נתחיל:

### **ספרות מחקרית –**

כל המחקרים האחרונים שאני קורא ולומד מדברים על **מתיחות, גמישות והארכת שריר** כמשפרת ביצועים, מונעי פציעות וכל שכן עוזרת בשמירה על יכולת ספורטיבית גבוהה **גם אחריי גיל 28**. מצרף אליכם כאן מאמר שלי ושל ידידי אלדד וקסלר על חשיבותה של הגמישות ובכלל זה הארכת שריר; אנא, תנו לזה מקום ב"תפריט השבועי" של פעילותכם הגופנית. מול הטלוויזיה, בבוקר או בכל זמן אחר וכן זה לא מצריך, נניח מעל 10 דקות. בבקשה: <http://tinyurl.com/bugvypt>

**תודה לנטע** על ששלחה לי מאמר נהדר זה על חשיבותה של הריצה בהעלאת דברים גם מהתת – מודע. אז ברור, הפעילות הספורטיבית ובפרט הריצה (הינתקות מהקרקע + זה באמת קשה . .) משפרים תהליכים פנימיים וכמובן שאני נעזר בזה ככלי עבודה ובפועל, הריצה זה האמצעי לפתוח את נבכי הנפש ובכל זאת, תקראו, זה מעניין והכותב הוא פסיכולוג והוא בהחלט כותב יפה. פורסם באתר שוונג: <http://tinyurl.com/yakz2ead>

כאן מצאתי סרטון נעים ושקט ברשת עמו אני מתרגל כמה שבועות בזמני הפנוי, נסו, זה חשוב ומועיל מאוד:

<https://www.youtube.com/watch?v=CDyNQvAnLW0>

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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



## **מרתון התנ"ך!**

אחד מאירועי הספורט המקסימים והיפים שאני מכיר ממליץ בחום! כן, מבית המדרש של "מרתון ישראל" – עופר פדן. אתר התחרות: <http://www.biblemarathon.co.il>

## **קוד ההטבה לקבוצת "רצים עם אסף" הינו: 10BIBLE2018**

**המילה האחרונה לפרק זה – אתם יודעים, סולגאר! מותרים ותוספי תזונה הכי**

**מתקדמים שיש (השתמשו בהם הרבה במחנות האימון . .) אז יש להם מרוץ והנה**

**הברושור שלו, לשיקולים: קוד הנחה לקבוצת "רצים עם אסף": SRUN10**

את הקבוצה ייצג, כנראה מוטי אשר קיבל את הזמנת האורח – בהצלחה מורדכי! אנו מאחוריק.



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137

## **ניוז – נתחיל:**

**יום שלישי –** אצטדיון בכיף! כדורים, טכניקה וחיזוקים כלליים; תרגיל מרכזי: קצת משעמם אני יודע, אבל חייבים כהכנה לאימון הקשוח של שישי:  
10 דקות קצב קל יחסית, 10 דקות קצב בינוני – על גבול האנאירובי, **10 דקות מהיר – אנאירובי ולא חוששים מזה!** שחרור, הרפייה והורדת אנרגיה להמשך שבוע נהדר.



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137





**קדימה רצים – תרגיל מרכזי: 30 דקות !**



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



## סט אחרון



**יום רביעי –**



## "רצים עם אסף"

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137

**יום שישי – שבת שלום אלופים! אימון קשה – לא מדי! שעון הקיץ הוציא אותנו מהמיטות מעט "אחרים" נקרא לזה והאנרגיה הייתה של ללחץ בשני קטעים מהירים, אבל לא למעלה מכך. אני אוהב את זה: מקשיבים לעצמינו ולסובב אותנו וכן, שעון קיץ או חורף, כמוהו כמיקום גיאוגרפי של אימון, ריחות ונופים היצורים הוויה שונה. בוקר טוב ושבת שלום.**



החולצות החדשות . . . אשששש יורם



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



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

**[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)**



052 – 8993137





**זה היה כל כך מצחיק וחביב . . . שבת שלום חברים**



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137

**יום ראשון – קואץ ירון לשבוע מקסים !**

**אימון קשוח, "אימון שייטת" כאחת ההגדרות שניתנו על ידי אחד הספורטאים לאימון וכפועל יוצא, ללא תמונות. שששש, שבוע טוב.**

### **הערה אחת – חובה !**

תיק מים זה נהדר וכל שכן, בשטח. זה מוסיף לך משקל ואז בתחרות אתה פתאום קל יותר; זה מסיר ממך לחץ לגביי השתייה בפעם הבאה . . וחשוב מכך, במקרה של נפילה וזה קורה, למשל לי באימון הקודם בים ואז התיק מונע פגיעה בגב. יש ? אחלה.

**יום שני ! טבע ! ירחיב – מתן – חורשים, ללא שטח – רק עליות ! ובדגש על "נשיאת**

**קושי ומהירות ללא התחמצנות" ! ! דיוק יכולותי אל מול תנאי השטח והבקשות**

**האימוניות וזאת, כאמור, ללא להתחמצן. אימון חשוב מאוד בהבניית הדרך, "ספורטאים**

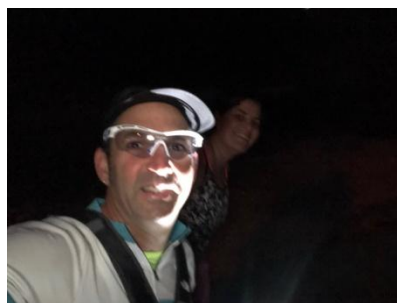
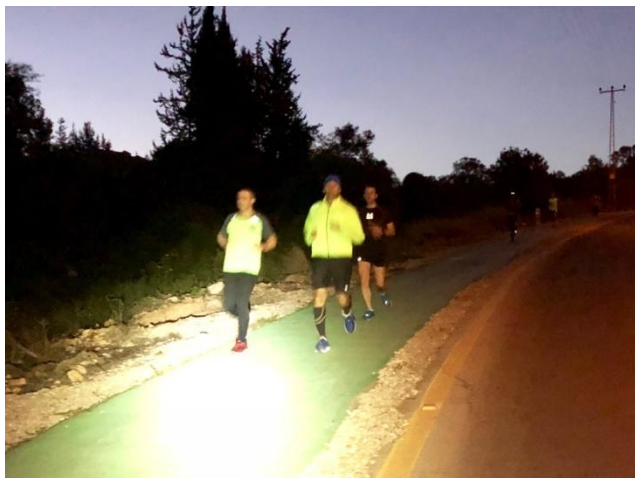
**לחיים". בוקר טוב.**



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)





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

**[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)**



052 – 8993137





איל - לגביי הספורטאי הזה - אל תעשו מה שהוא עושה בחימום, בשחרור ואל תנסו לעמוד בקצבים שלו ובכלל, אל תיקחו ממנו דוגמא ! ובכל זאת, הוא עובד קשה מאוד על מנת להגיע לביצועים כאלו – תאמינו לי, כל צהריים הוא מעיר אותי בשאלות + הגנטיקה ומבנה הגוף שלו הינם ייחודיים וזה לפעמים ממש מעצבן, כן. יופי איל.



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



איזה תמונה אה . .



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137

**כל הזמן לתחזק! חימום, שחרור, חיזוקים וליבה! לא נפצעים!**



**יום רביעי – חג שמח! אימון קשה + תרגילי תמי אשר יישמרו לפעם הבאה נוכח הגשם**  
ואווירת החג לאחר האימון שהיה קשוח, מודה – כמה שאני קינאתי בכם ובמאמץ הכנה שלכם להיצמד למטרות התרגיל, תענוג!

**אגב כן, כל התמונות מטושטשות נוכח שעון הקיץ, אבל האנרגיה עוברת היטב:**



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



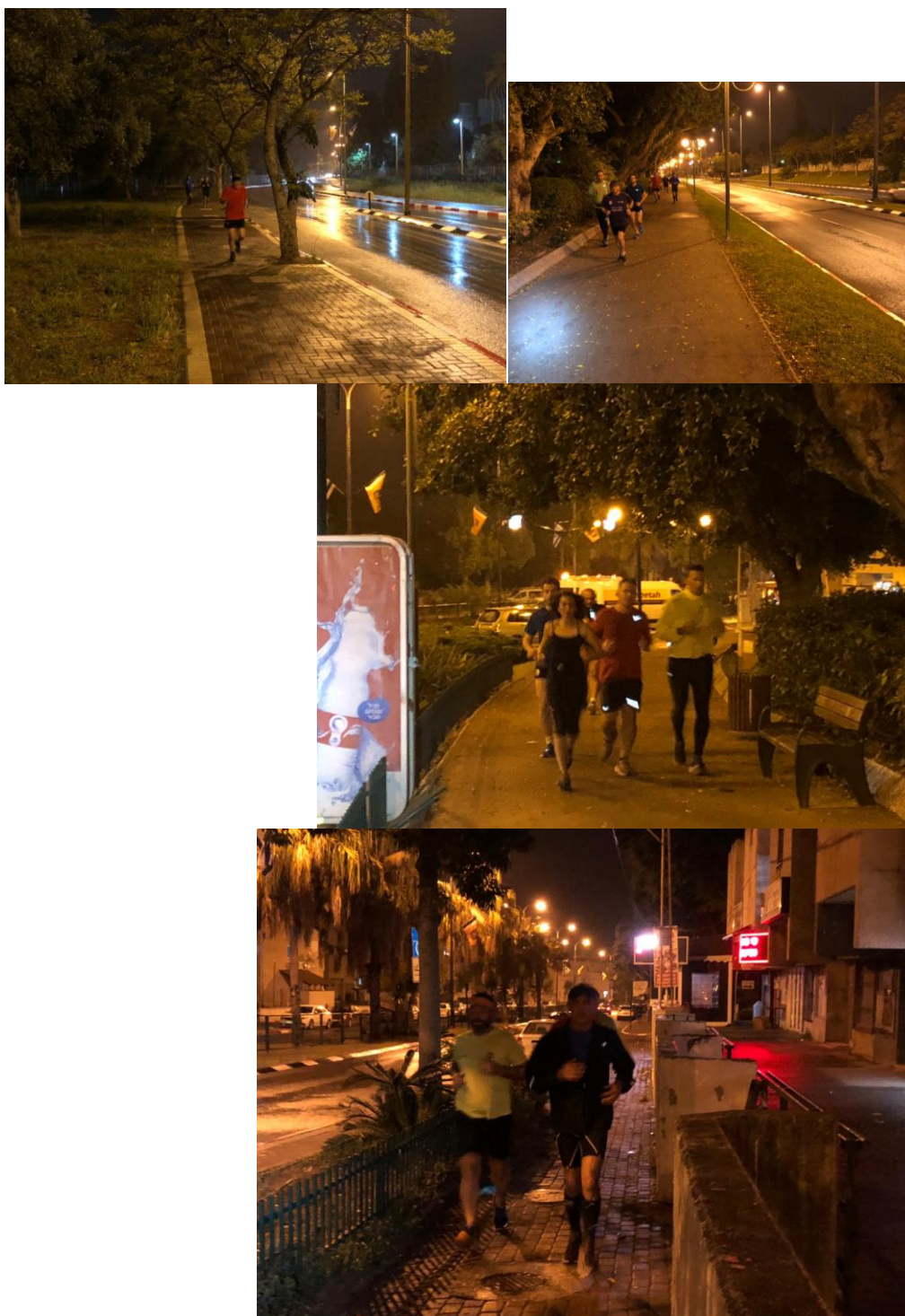


**"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



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

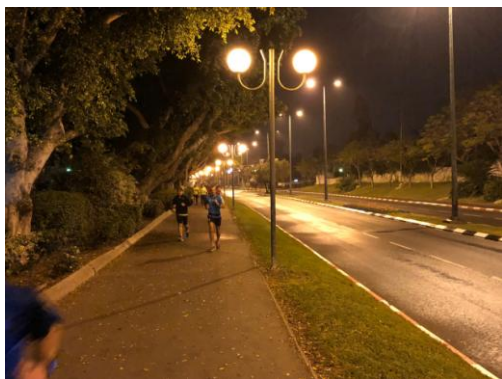
[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



**הוא חזר ! אייזיק ! תענוג !**



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137





רצו מהר השניים האלה; פעם הבאה גם אני על המסלול . . .



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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137

## חג שמח אנשים יפים !



## מוסיקה - ההשראה – שפה, תרבות, הווי, אנשים, לאום, מדינה !

צובט לי את הלב, יום שלישי בערב, אחריי אימון הערב, יין ישראלי משובח, שלוה, פתאום זה נוחת עליי. יש עדיין דברים כאלו ? מקסים, מילים: משה דור, "ערב של שושנים", הדודאים, בבקשה:

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

וכן, תיכף יום הזיכרון ואני כבר כשנתיים הולך עם פופ בערב לקניון ערים

לשיר מעט שירים של ארץ ישראל היפה והיא יפה ! זו חוויה אחרת והיא

מומלצת בחום. פופ תודיע לכם מתי זה.

זהו, סיימתי, תודה על ההקשבה, חופשה נעימה לכולנו ! היזהרו ממצות ! תאכלו יותר

ירקות וכמובן, שתו יותר מים !

**"רצים עם אסף" – טבלת המשך פעילות קבוצתית שבועית**

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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



| חג שמח | חנה | יום א' – יום ד'<br>שבוע מנוחה נהדר<br>לספורטאים !                                                                                                                                                                                                                           | קבוצות<br>הבוקר, ערב<br>והירוקה !<br>אימון בכיף<br>בת"א !                               | "רצים עם<br>אסף" בירוקה –<br>חוזרים !<br><b>ראשון</b>                                                                                                                                              |  <p>ימים של חג : בואו<br/>בנסה . . יום ללא<br/>מחשב ! פשוט, לא<br/>להדליק אותו !<br/>ביום המחרת לשים<br/>לב האם רואים טוב<br/>יותר ? לי זה עבד<br/>+ איך מרגישים +<br/>איך העולם מסתדר<br/>יפה גם כאשר אנו<br/>לא זמינים מול<br/>המחשב.</p> <p>בכלל מסכים, טוב<br/>נו – לא כולל<br/>הנייד ובו אל<br/>תיכנסו<br/>לאפליקציות<br/>וכדומה.</p> <p><b>זה מדהים,<br/>תנסו !</b></p> <p>במובן, כל עוד זה<br/>לא פוגע לכם<br/>בעבודה השוטפת</p> |
|--------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |     | 1 - 4<br>לאפריל                                                                                                                                                                                                                                                             | 05.4<br>תחנת הכוח<br>רידינג !                                                           | 08.4                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|        |     | חופש                                                                                                                                                                                                                                                                        | 08:00 – 06:00                                                                           | 05:50 – 06:50                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|        |     | אתם נחים או לפחות לא<br>רצים ! זכרו – ריצה זה<br>דרך חיים וריצה זה<br>קשה.<br>העומס על השלד יוצר<br>מעמסות על הגוף ואנו<br>ספורטאים לחיים !<br>ולכן, תנוחו או תרכבו<br>על אופניים, תשחו, רק<br>השתדלו, אבל באמת אל<br>תרוצו וזאת למען נוכל<br>להמשיך עוד הרבה<br>שנים ביחד. | <b>יום חמישי</b><br><br>חלוקה ל<br>2 קבוצות<br><br>אימון של<br>למעלה<br>משעה<br>ובכיף ! | חזרנו ! נחנו,<br>שמרנו על תזונה<br>ואפשר לחזור<br>לפעילות; הכי<br>כיף.<br><br>קואץ' ירון חם<br>אשש על<br>אימונים חדשים,<br>יצירתיים<br>ומאתגרים.<br><br>נפגשים במקום<br>הרגיל: אנגל 37<br>ובשמחה ! |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

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

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



**לגביי האימון של יום חמישי – 8 לאפריל !**

**יום חמישי 5 לאפריל אימון מיוחד של ערב החג ! 06:00 יוצאים מתחנת רידינג לכיוון יפו. האימון יהיה בן שעה וחצי ועד שעתיים ! ! ותהיה חלוקה ל 2 קבוצות. קבוצה אחת (מהירה) אתי וקבוצה אחת עם גיא רגב. תבואו יהיה כיף גדול. האימון יסתיים בארומה בנמל !**

**רשתות 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](mailto:asafrunners@gmail.com)

