

שלום ספורטאים, חברים !

אז הרבה לפני ספורט –

ימים מיוחדים ולא פשוטים על המשפחות השכולות מפעולות האיבה ועל העם היהודי בכלל נוכח האירועים המזוויעים שהתרחשו בשואה לפני כ- 80 שנה לערך עת לא הייתה לנו מדינה וכל שכן לא הייתה לנו את העוצמה והיכולות שיש לנו כיום. ביום רביעי, יום הזיכרון ובסיומו יום העצמאות של מדינתנו הנפלאה נעשה ריצה מיוחדת אותה בחרנו להקדיש לאחיו של אריאל - אופיר ישראל שקולניק ז"ל - ובמסגרת האימון אריאל יספר לנו מעט יותר אודותיו. אז בבקשה, זה מה שאריאל ביקש להקדיש ואת זה נהייה יותר מגאים לייצג, לכבד:

"ניצחון הספורט על השכול"

כיוון שאני מאמין גדול בספורט וריפוי החלטתי השנה לפנות אליך על מנת לערוך אימון לזכרו של אחי אשר עד ליום מותו עסק בספורט. ברגעים הקשים ביותר – אימון או תחרות אני חוזר ליום הנורא ומרגיש את אחי שם שאומר לי "אני מאחוריך אל תוותר, אל תפחד אני אתך"

תודה אריאל, אנו אתך - אימון יום רביעי - יום הזיכרון ויום העצמאות ייצא מאנגל 37 פארק כ"ס הירוקה וב 10 דקות הראשונות שלו נלך, נדבר, נשמע ונקשיב; אח"כ נרוץ.

שיר – הכי אהוב עליי: "אופניים וספר" – אבי בללי (נקמת הטרקטור), תנו לזה ולמה שזה מביא עמו, מעט מקום. ברור, מותר ומומלץ לבכות מעט:

<https://www.youtube.com/watch?v=hCUmVH8WTV0>

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

asafrunners@gmail.com



ניוז שבועי - התחלנו

יום שלישי בערב – 17:50 – 19:00 אצטדיון שלנו עם כדורים, משחקים וסיבוב אנרגיה

של השבוע . . .



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

בימי שלישי יש לנו קצת יותר זמן וגם יותר שלווה להתרשם מקעקועים חדשים, קצת בדיחות, בטן, קואורדינציה וחשוב לי מאוד – כוח !



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



איתי צילם



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

שחרור ! מוחלט !



יום רביעי בוקר 05:30 – רחובות העיר, מעלים קצב –

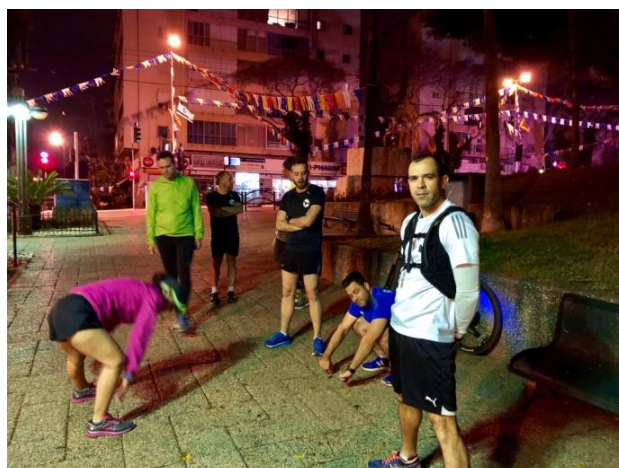
קצת עליות של ששת הימים, הקפת היכרות שכונת וותיקים ואז עומס בדיוק על אותה הקפה. ויצמן, עד למטה, חזרה בקצב גבוה ! הליכה של כמה דקות, ריצה שקטה, משוחררת לגמרי, שחרור של "מעסה הבית" וקדימה לבוקר טוב !
כן, מהדגשי האימון: שלוה בתנועה ! גם בקצב מהיר.

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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

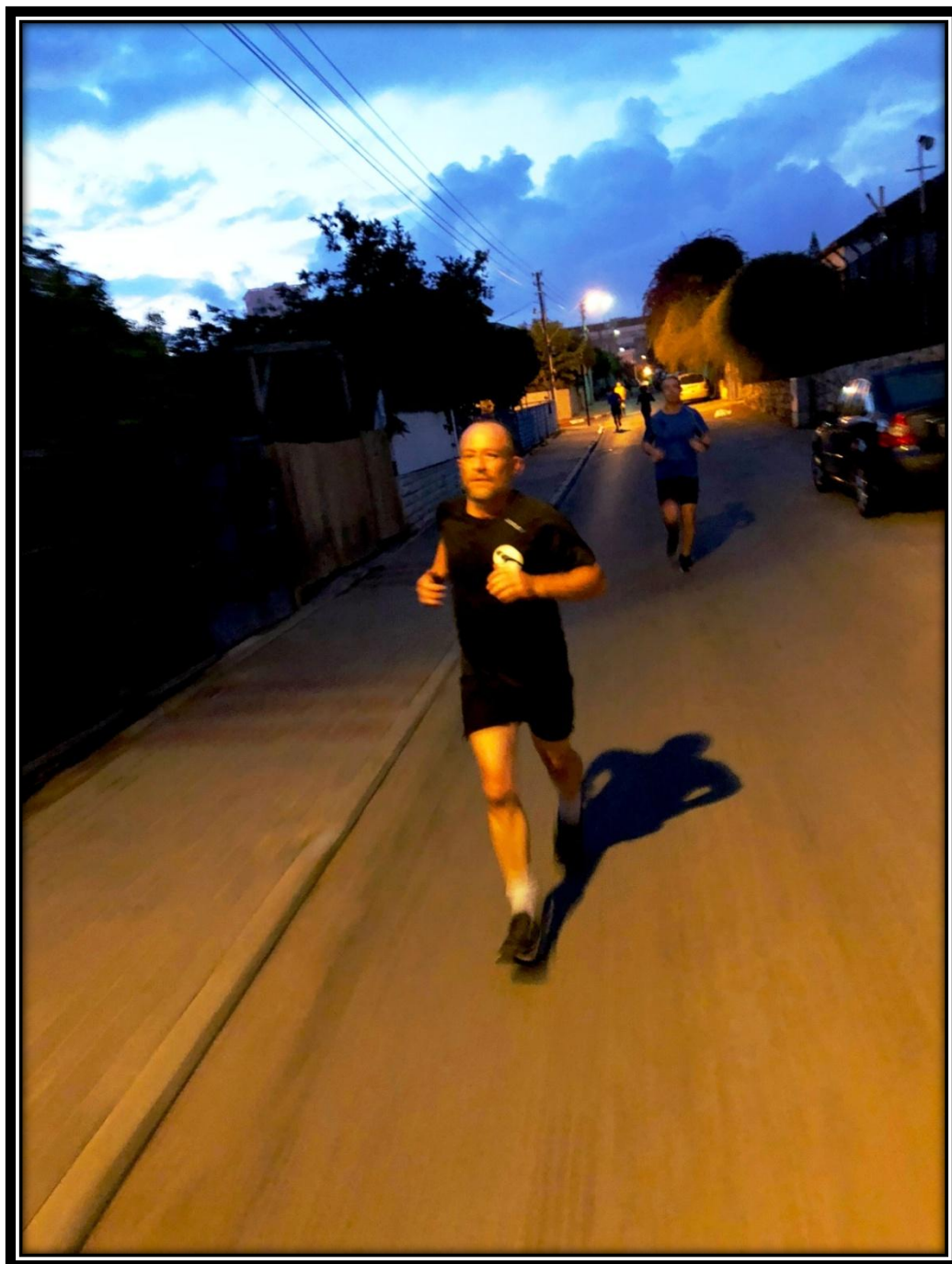
asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

מקסים ! ספורטאי שרץ באזור הבית שלו, משפחה, מכרים, אנרגיה, כמעט תמיד ירוץ

מהר יותר ! סחתינ מיקי, קבל דף מלא !

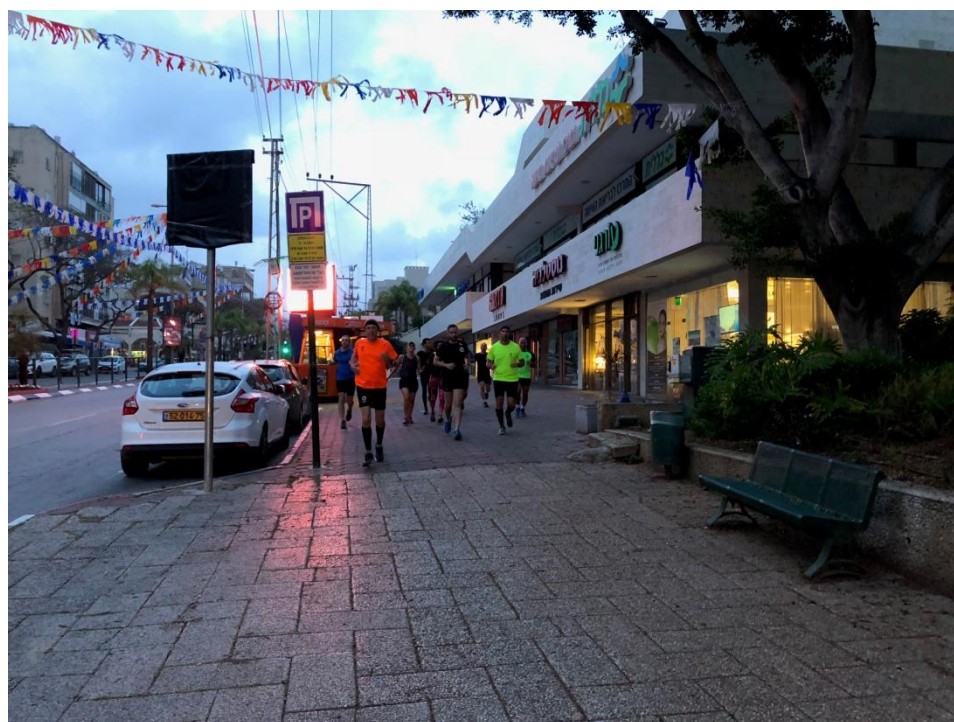


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



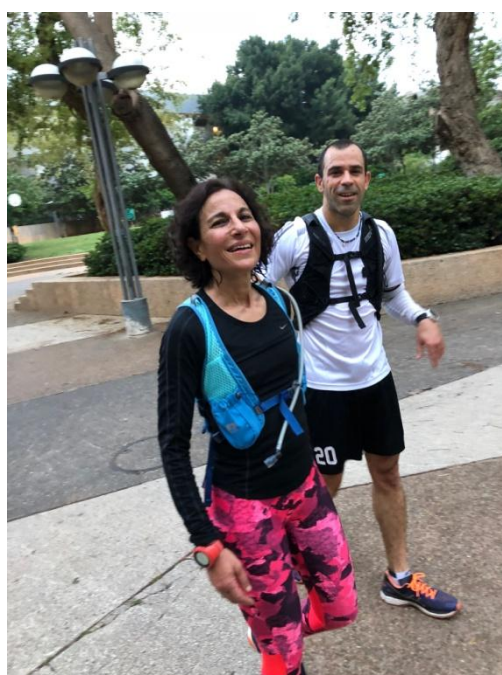
"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יופי דוק, נטע, דב



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

משוחררים, רגועים, יפים ושמחים; בוקר טוב חברים!



שחרור של "מעסה הבית" – אהבתי!



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום שישי – 06:15 פילאטיס מרכזי, תמי פלדמן – תודה לכל הכותבים אליי על איכות

האימון וברור שתודה לתמי שלנו על החיזוקים ושיפור יכולות הליבה שלנו ובכלל.

ברור, תמונות זה לא הצד החזק; אוקיי, העיקר שהאימון טוב . . .



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום ראשון – קואץ' ירון – 7.5 ק"מ כיפיים בשטח; כייף לראות ולשמע. שבוע מקסים!



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום שני – אימון שטח על ציר הוד – השרון, תע"ש, בואך גבעת חן + יום הולדת לרגב:

1. טבע – הכי כיף
2. זיעה – מקררת את הגוף + מוציאה "זבל מצטבר" בגוף
3. הגברות ודופק גבוה בונים אותנו! פיזיולוגית ונפשית
4. המגע של השטח עם הגוף שונה – כמעט בתכלית – מזה שבכביש
5. ריצה בדילוגים (סוף האימון) וחשיבות דריכה על כרית כף הרגל ולא על הקרסול
6. מים זה חיים! חובה לשתות
7. תודה לשקד (רגב) על פריסת סוף האימון, המון מז"ט גיא



הנה אודי מגיע ואנו בשטח .



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

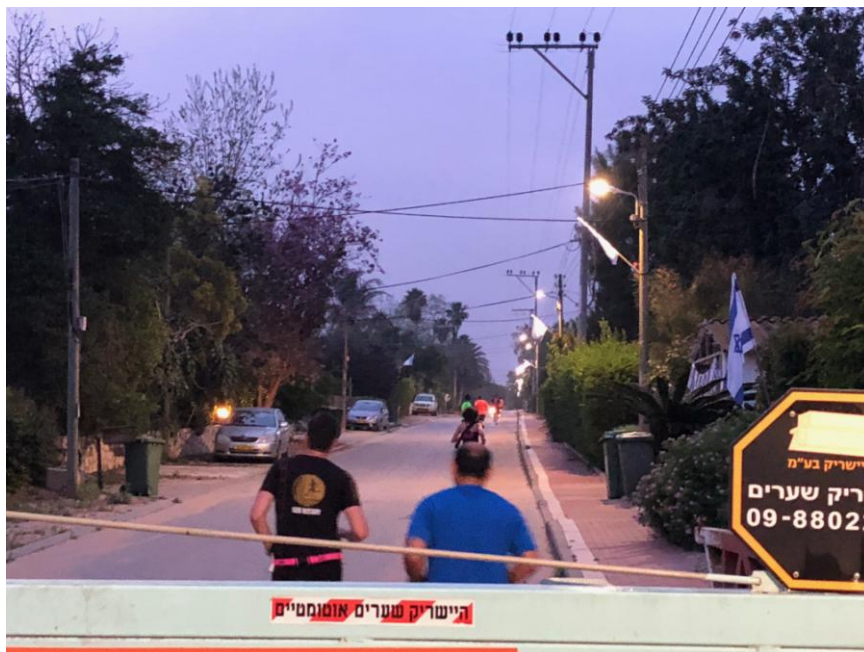
asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



מדחים איך הקצב של הקבוצה עלה ! פעם ראשונה שעמוק בתוך גבעת חן



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



איל ישרן אז פופ מילאה את מקומו היטב בטיסת בוקר

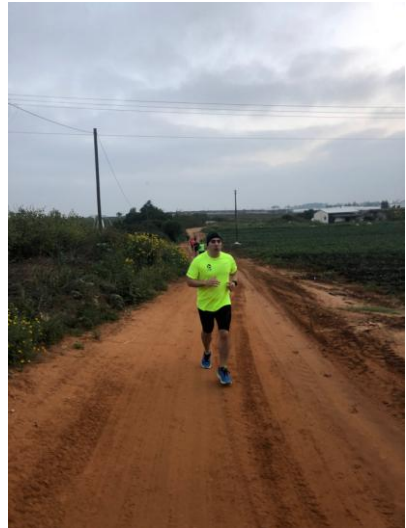


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



הנסיך ביטון אוכל רק מצלחת .



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

ספר / שיר – קליפ, מוסיקה, תרבות זו ההשראה – שפה, תרבות, הווי.

אנשים, שלנו !

תרבות אמרנו – נכון !

1. **ספר: "בגוף ראשון" – אהוד אולמרט.** עזבו אתכם פוליטיקה והאם לקח או לא לקח (כנראה שכל האנשים בצמרת לוקחים משהו ולבי ותקוותי שלא נמצא עוד רה"מ שלקח או לוקח ונתפס ומורשע – זה לא טוב לנו, כאנשים, כמדינה, כלאום, כיהודים) ובכל זאת, זהו ספר מרגש על אדם חזק, חכם, תאב עוצמה וכבוד **שהדבר שהכי חסר לו זה חיבוק של הוריו** אשר הגיעו לישראל מרוסיה דרך מעבר של כמה שנים בסין הרחוקה – עת ברה"מ הפכה קומוניסטית.

סיפורו הוא סיפור של הרבה מאתנו ו / או טיפה מבוגרים מאתנו, תקופת הצנע והצניעות ותקופת ה "זה מה יש" ועם זה תסתדר. מעבר לזה, הספר עוסק בקבלת החלטות ודי עם נזכיר את ההפצצה של הכור האטומי בסוריה על מנת להבין עד כמה זה מורכב לקבל החלטות הוות גורל עבור כולנו. יתר על כן ולבסוף, החלומות של דור מקימי המדינה נגע בי בצורה מאוד עוצמתית כפי שהוא מונגש לנו על ידי אדם שגדל בשוני (כן, היכן שאנו רואים היום את סחרוף ואחרים), הגיע למקומות הגבוהים ביותר וסיים (לעת עתה) בכלא מעשיהו. ברם, בימים אלו מבקש אולמרט שימחלו לו על "אות הקלון" אשר הוטל עליו עם כניסתו לכלא וכן, כידוע לכם, בישראל של 2018 הכול אפשרי (ראה ערך אריה דרעי) ובכל זאת, לא הנחתי מידיי את הספר הנהדר הזה של האיש המורכב הזה שאגב, לא מפסיק לטעון שהוא זך כשלג, אז אמר, אז התעלמתי ונהניתי מאוד.

2. **דיסק – תומר ישעיהו – טריפולי.**

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

asafrunners@gmail.com



זה כזה כיף לגלות שיש חומרים ישראלים, נקיים, איכותיים ונעימים ובעלי משמעות וכוונה כנה ואמיתית של הרבה מעבר למכירת דיסקים לילדים מתלהבים בני 11 לערך כאשר החלום זה להוציא תקליט בחו"ל ושחיים סבן יקנה אותך . . . אז עם הדיסק הזה הרגשתי נהדר וכיף לתת כן המלצה על יצירה שלמה ולא רק על שיר אחד וכל שכן על בחור ישראלי מרעננה בכלל כפי שקראתי ברשת. איכותי ונעים, לשיקולכם – תומר ישעיהו:

<https://www.youtube.com/watch?v=7FvIbHTOmY>

זהו חברים, בוקר טוב – מצ"ב המשך השבוע

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

asafrunners@gmail.com



לשתות יותר מים! 	רצים עם אסף בוקר! <u>יום רביעי</u>	"רצים עם אסף" קבוצות בוקר, ערב והירוקה! אימון לשבת שלום!	שבוע נהדר לכולנו!	רצים עם אסף בוקר! <u>יום שני</u>	רצים עם אסף – ערב / ירוקה! <u>יום שלישי</u>
	18.4	20.4	22.4	23.4	24.4
	05:30 - 06:30	06:00 - 07:30	05:50 - 06:55	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00
	אנגל 37 פארק כ"ס "ניצחון הספורט על השכול" אימון לזכרו של אחיו של אריאל	נפגשים בחניית ספורטן הוד – השרון! אימון ארוך של שעה וחצי! ספורטאים פחות מיומנים לא לדאוג, תהיה נקודת עצירה לאחר כשעה!	פארק 4 העונות הוד השרון; להחנות בחניון המערבי! קואץ' ירון לפתיחת שבוע מושלמת!	אימון אצטדיון מהירות ושיפור "מנוע - לב" אשר ברש כ"ס	אצטדיון שלנו כיף כללי, אימון בנוהל של למעלה משעה ובשמחה

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

asafrunners@gmail.com

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



052 – 8993137