

23 לאפריל 2018

שלום ספורטאים, חברים – ניוז שבועי, בבקשה:

יום שלישי – ערב יום הזיכרון, אימון שמוקדם בשעה, קצת הליכה, הקשבה לרחשי העיר המתנקה לפני טקסי יום הזיכרון ויון העצמאות, מעט ריצה, טיפה כוח, טיפה מתגברות וכן, טיפה ישיבה נינוחה על ספסל בתום האימון; תודות וערב שליו לכולנו.



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום רביעי בוקר 05:30 – יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל – אימון מוקדש ליורם

שקולניק, אחיו של אריאל, "מעסה הבית" – "ניצחון הספורט על השכול": הקראת קטע

מרגש על ידי אורית, הליכה, קטע מהיר וארוך, קטע קל, ריצה לאחור, מעט חיזוקי ידיים, טבעות, מקבילים, רוגע, שלוה, חברים, הוקרת תודה, גאוה, בוקר.

"ניצחון הספורט על השכול" – גאוה, גאה בכל אחד מכן ומכם!



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום שישי – 06:00 אימון ארוך של שעה וחצי מספורטן הוד – השרון: הקושי המרכזי

באימון הוא משך הזמן שלו, כמו גם הסתגלות הגוף והנפש למאמץ הארוך יחסית לאימונים המקובלים.



מגיעים, בוקר טוב! אני מתחנן - תגיעו כמה דקות לפני פתיחת האימון! תנו לאימון את

הכבוד לו הוא זקוק. שיחה קלה עם החברים, הסתגלות למזג האוויר, למקום, למבדיל בין ישיבה, שכיבה ונינוחות לבין מאמץ ותנועה. זה כל כך חשוב, אין לכם מושג כמה!!

זה הדבר המרכזי בהורדת הסתברות לפציעה וכל שכן, **תחילת פעילות בדופק נוח,**

נינוח! בוקר טוב, חג שמח!



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



חזר אלינו מרומא , חזק, רזה ויציב מתמיד !



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום ראשון – קואץ' ירון – האימון הכה חשוב של פתיחת השבוע עם אחד המאמנים הטובים באירופה ואתם. . ישנים ? ירדו 5 טיפות גשם. . חבל ! תנצלו את הפלטפורמה הנהדרת הזו; אנו, צוות המאמנים כאן, רק בשבילכם. שבוע הבא, אנגל 37 – ברגיל.



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום שני – אצטדיון ! אתחיל ברשותכם מהסוף – מחר יהיה אימון ממש כזה כך מי שלא הגיע הבוקר, לעשות מאמץ עליון להגיע אליו מחר – יום שלישי 17:50 באצטדיון אשר ברש, עם תמי או אתי או עם שנינו.

אז כן, "אימון להשבחת לב – מנוע" ולאחר חימום קל:

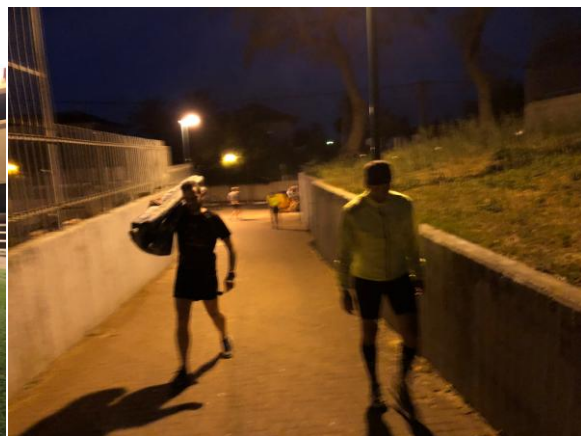
3 * 800 מטר (עד 90 מדופק מקס') עם 600 מטר קלילים ביותר בין כל סט

עצירת מים – חשוב מאוד, הפוגה ויציאה ל "לג" הבא:

5 * 400 (עד 95 מדופק מקס') מטר עם 1 דקה הליכה בין כל סט

שחרור קליל ותודה לכל מה שהביאני לאימון זה ולסיומו חחח

אחלה בוקר – מגיעים, תיכף מתחילים, כדורים, מחצלת, אנרגיה וחברים



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

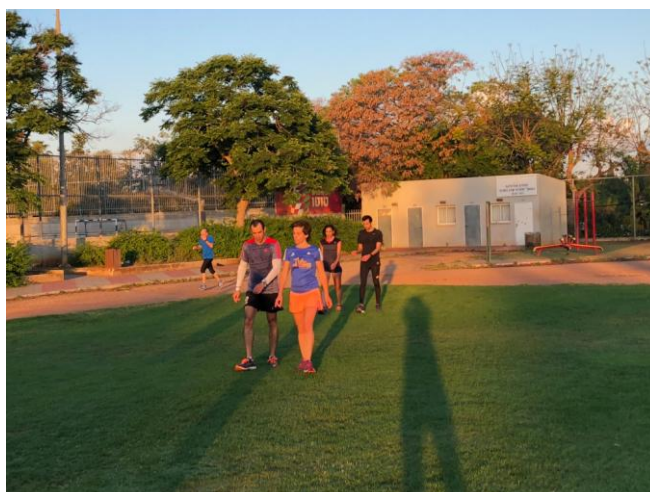
asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



סיימנו, שמש מפציעה, מלאים באנרגיה הנכונה, ניקח אותה עמנו לכל היום הנהדר
שבפתח וברור, זכרו את שיחת השלווה על המחצלת . . .



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



שלווה מלאה, הוקרת תודה והטמעת האנרגיה האימונית בתודעה הקיומית של המשך
היום ובכלל .



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

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

את הניוז שלנו אני מכין על פני כל השבוע ובתוך שכך אני מנסה למצוא את ההתאמה של "פס הקול השבועי שלי" לנעשה במחזורתינו. אז השיר השבוע הוא בדיוק כזה ואם אי פעם יגלו אתכם נניח ל "אי השדים" ולא יהיה שם שום דבר חוץ מרדיו שינגן כל היום רק שיר אחד אז זו המלצתי לשיר, אדי וודר, פארל ג'אם, "I'm still alive" **ואל**

תפסיקו "לחיות" !

מפסגות עולם המוסיקה וכל שכן הביצוע, התשוקה, האהבה הטוטאלית למה שאתה אוהב. תיהנו:

https://www.youtube.com/watch?v=VpHluvtRnM&list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB&index=90

זחזח חברים, בוקר טוב – מצ"ב המשך השבוע

"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