

## **שלום ספורטאים, חברים – ניוז שבועי, בבקשה:**

**יום שישי –** אתם נהנים באימון עם פופ (תיכף אעלה את התמונה היחידה . .) ואני בכינרת עושה תחרות **חצי איש ברזל**. כל החששות ממזג אוויר מזעזע התפוגגו עם הבוקר. כהרגלי שחיתי טוב, באופניים נעקפתי דיי הרבה ובריצה "אני תמיד יודע לרוץ הביתה". 4:51 שעות של מאמץ גבוה, חוויה, כיף, אתגרים, מחשבות, יעדים, חיים. הכי חשוב לי להוקיר תודה עת אני מסיים תחרות מעין זו בה המון דברים יכולים להשתבש, הרבה מעבר ליכולת שלך . . וכן, מודה לכם, לזוגתי ענת ולמלא אנשים טובים שתמיד מפרגנים, נעים:

**05:30 – בחיי שיש גם לי, לעתים, הרהורי כפירה לגביי תחביב זה ובכל זאת, החיך בסוף מתגמל, היטב;** אגב, מתחת לחליפה אני עם מכנס קצר וגופייה ועמם אני מבלה את התחרות על מנת לא לבזבז זמן על החלפות ותודה שוב למאמן שלי טל שחר.



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

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

**מפרגנים לי עם דף מלא נכון ?**



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

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



052 – 8993137

**קואץ דניאלי, מאמן, חבר, ספורטאי, מקצוע**



**וענת (ממי) שבלעדיה זה לא אותו דבר**



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

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



052 – 8993137

המשכנו, בהצלחה רבה לפופ היקרה ולעיראקי החמוד במרתון ביום ראשון! עשיתם דרך  
מדהימה ועכשיו נשאר רק לקטוף את הפרי מהעץ. . סומך וסומכים עליכם:



**ניוז אימונים שבועי - נתחיל**

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

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



052 – 8993137

**יום שלישי – אצטדיון:** אימון מהירות ודיוק המהירות אל עצמינו ואל שיפור הלב – ריאה  
ובתוך כל זה לדעת להתמודד, "לסחוב את הקושי", להכיל אותו, להתמודד ולנצח אותו!  
זה וזו מהות האימון הזה.

אבל הרבה לפני זה . . . היה לי כל כך כיף לראות אתכם בחלק הראשון של האימון:  
תרגילי יציבה, ליבה, שיווי משקל וקואורדינציה, 1 ו 2 באמצע, כדורים, צלחות מעופפות  
והקשבה, תנועה והשתלבות של הספורטאי בתוך הקבוצה וזאת תוך כדי עליית הדופק  
נכח מהירות הביצוע והדרישות הדינמיות וכן, צעקתי הרבה.

**נהדרים אתם; עשיתם אימון משובח !!!**



**"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



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

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



052 – 8993137





אגב ללא חולצות . . . **יוצאת הזמנה חדשה של ביגוד נבארו!** החולצה הכי קלה בשוק – 110 גרם – אני מדדתי. חולצה + מכנס "רצים עם אסף" ב 280 ש"ח וברור שהביגוד שלנו נותן כוחות ועוצמות. עדכנו אותי בפרטי מידות והעדפות.

**יום רביעי בוקר 05:30 –** אימון קליל, קצת, ממש קצת גשם, רחובות כ"ס, כ"ס הירוקה, שכונת עלייה המתעוררת והמון תרגילים של **תנועה, הארכת שריר, קואורדינציה ובתוך זה שיפור מובהק של הטכניקה ובתוך כך ובמיוחד: דריכה על החלק הקדמי של כף הרגל ולא על הקרסול (ממש ההיפך מהליכה).** היה אימון כיפי, רגוע, מתון וחשוב – בוקר טוב.

**הכי כיף לראות אנשים מחייכים ובבוקר בכלל נהדר!**



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

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



052 – 8993137



**תרגילים, תרגול, "מנוחה בריצה" כהגדרתה של נטע**



**"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

**הגענו בשלום, היה כיף, תודות**



**יום שישי – שטח עם "ספורטאית לחיים" – פופלינגר! תמונה אחת, אחלה, העיקר**

**שכולכם מחייכים, שמחים ושבתם לביתכם מרוצים. חבל שלא היה בוץ וגשם . . .**



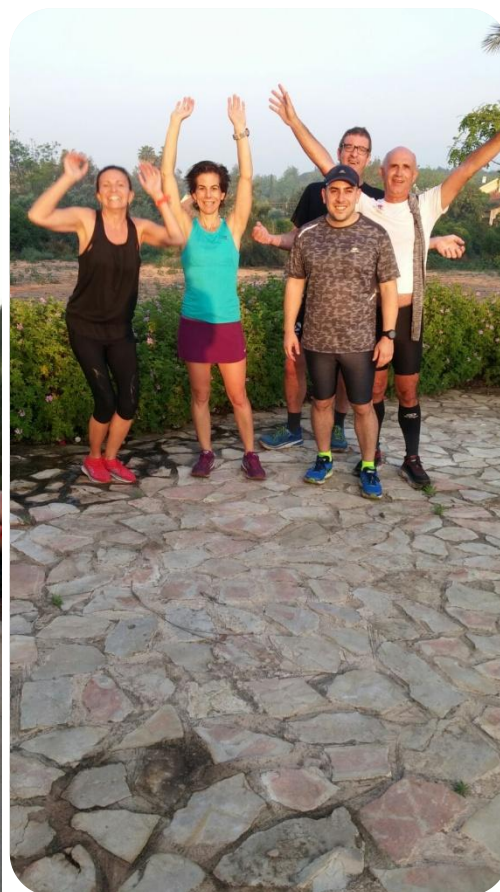
**"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!**

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



052 – 8993137

**יום ראשון – קואץ' ירון – "תרבות יום א":** גומעים מרחק שבין 8 ק"מ ל 9 ק"מ עם המון אנרגיה נפלאה ונקייה של תחילת שבוע. שאפו לכולכם ובעיקר **למתקדמים החדשים:** שרית, ביטון – יפה לכם !



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

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



052 – 8993137

**יום שני – שדה ורבורג!**

זוכרים את שיחת הבוקר על 3 מרכיבי הקושי באימון . . . **קצב, תוואי ותנאי השטח** ו"הווית האימון"! אז נכון, חשבתי שיהיה "הוויה" קלה יותר ובכל זאת, חשבו על החלק השלישי של האימון בו ביצענו את הקצבים הקלים, מאוד ואז חזרנו ל 6 דקות לק"מ וזה נראה לפתע כה קל. מעבר לזה, קצת קשה לי להסביר, אבל אתם סוחבים כל קצב וכל עלייה וזה מדהים ומקסים לחוות. אגב, החלק הראשון של האימון 3 \* 30 שניות מהירות עם דקה הפסקה היה כדי לרענן אתכם, להטמיע בכם ולקעקע את היכולת הגבוהה בה אתם נמצאים. נהדר. בוקר.



**"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



### שנייה לפני סיכום . . .

מעביר אליכם גלויה מקסימה של חבר – אח באם זה יכול לעניין מישהו  
תרגישו חופשי לפנות אליו או אל זוגתו, שרון.

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

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



052 – 8993137





# אומנות הויטראז'י

## עבודות זכוכית ייחודיות ומקצועיות

ביצוע עבודות ויטראז' ייחודיות לבתים פרטיים בתי כנסת ומבני ציבור.  
אנו לוקחים רעיון והופכים אותו ליצירת אומנות ויטראז' ייחודית ומרהיבה.  
כל יצירה הינה אישית ומותאמת לצרכי הלקוח, הסגנון העיצובי  
והחלל בו נמצאת היצירה.  
ניהול כל הפרויקט משלב התכנון ועד להרכבה.  
נשמח להפגש ולהציג את מגוון האפשרויות  
בהן ניתן לשלב את עבודותינו



הכנסו לאתר הסטודיו לעבודות נוספות:

[Glassart.co.il](http://Glassart.co.il)

נשמח לעמוד לרשותכם

שרון: 050-6470050 | [Sharon@glassart.co.il](mailto:Sharon@glassart.co.il)

יוסי: 052-6162249 | [Yossyfuss@gmail.com](mailto:Yossyfuss@gmail.com)

סטודיו גלאסארט  
אומנות בזכוכית

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

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



052 – 8993137

## **שיר – קליפ, מוסיקה, תרבות זו ההשראה – שפה, תרבות, הווי, לאום**

היא מייצגת אותנו באירוויזיון ולא טרחתי לשמוע את השיר שלה, עד עכשיו . . . היא נראית לי גימיק כזה של תחרות לא רלבנטית של תחרות שפעם הייתה רלבנטית ואז פתאום ראיתי את הקטע המשובח הזה – מקסים, איכותי, רהוט, מדויק ונוגע ללב. תנו לה דקותיים – תיהנו,

<http://tinyurl.com/yabjxxtu>

## **מבצע ב"פרו ראנר" עבור "החברים של אסף"**

טייץ מתקדם ביותר ונוח ביותר (באחריות שלי, הלכתי אתו 3 ימים רצוף . . .) ב 215 ₪ (לנשים ב 199 ₪) + 2 זוגות גרביים ב חצי מחיר.  
מצ"ב תמונה עם המלצה של אתר בינלאומי על הטייץ הזה. תודה לצחי על המצבע עבורנו (מעריכים) וזה חנייד שלו 6668124 – 054 באם תרצו לשאול אותו שאלות. (חנייה אגב יש) כינרת 13 בני ברק



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

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



052 – 8993137

לז"ז שבועי להמשך ימים נהדרים - תודה על ההקשבה

 <p>אסף לב חאמן תנאי וגופני</p>	<p>"רצים עם / אסף" ערב ירוקה! <u>יום שלישי</u></p>	<p>רצים עם אסף בוקר של פילאטיס! <u>יום שני</u></p>	<p>שבוע נהדר לכולנו! <u>יום ראשון - מיקום חדש!</u></p>	<p>אימון לשבת שלום!</p>	<p>רצים עם אסף בוקר! <u>יום רביעי</u></p>
	08.5	07.5	06.5	04.5	02.5
	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	05:50 - 06:55	06:15 - 07:15	05:30 - 06:30
<p>אצטדיון שלנו <u>יהיו הדגשי מהירות לקטעים קצרים, מהירים ותובעניים!</u>  לא לחשוש, ביום שלישי זה זורם בכיף עם הרמוניית אמצע השבוע</p>	<p>אצטדיון שלנו, מחצלת, תמי, אוויר טהור, דיוק ומיקוד!  מצרף מאמר על חשיבות פילאטיס וחיזוקים בכלל, לריצה ולחיים:  <a href="http://tinyurl.com/hkd94s2">http://tinyurl.com/hkd94s2</a></p>	<p>תחנת דלק דור אלון במתחם של המסעדה הנחמדה <u>קמיליה (4 דקות מכ"ס בכניסה האחורית לקיבוץ ביר אליהו)!</u>  אימון מדליק שישלב מיקום חדש עבורנו! תיהנו - בדוק - להגיע!</p>	<p>מחניית האצטדיון שלנו באשר ברש  אימון נעים - קשה לפרקים קלים בלבד</p>	<p>רכבת הוד - השרון  <u>מדרגות! כן, המגדל הגדול, הלוהט חחחח</u>  <u>אימון חיזוקים מהחשובים שיש!</u></p>	

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

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

