

שלום ספורטאים, חברים – ניוז שבועי, בבקשה:

אנו בסימן של שבוע מתון למדי וביום שישי יש אימון חשוב מאוד של פילאטיס עם תמי. למי שיש גליל נא להביא ומי שלא רוצה פילאטיס לבוא ואתן לו תוכנית לריצה בטרם תחילת האימון – 06:00, המשך שבוע נהדר. אה כן, ברור, **נטע ברזילי**, אירוויזיון, אין מלים מהמון היבטים; כבוד גדול, מרשים ביותר.

יום שלישי – אז כן, התלהבתי וניהנתי אז כבר שמתי בתוך הניוז עצמו ובכל זאת 4 תמונות מייצגות של אנשים מחייכים, מתאמצים ולבסוף "כאילו" יושבים מסביב למדורה וברק מספר צ'זבט לילדים. . . ומי שלא ב מפסיד; ערב טוב.



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

asafrunners@gmail.com





יום רביעי בוקר 05:30 – אימון קשוח – חבל שלא באו כולם, היה נהדר - קטע מרכזי באימון של "טמפו", "על הקצה" לאורך טיילת צוק – תל ברוך ודיברתי עליו בגוף המייל, 2 ק"מ חימום, 4 ועד 6 ק"מ טמפו אגרסיבי בדופק מקסימאלי ונשיאת הקושי המצטבר, הגבוה. אישית, בסיום התרגיל התיישבתי – עם טייץ חדש . . על הרצפה – נתתי הכול ומעבר. דנה, טוב לראותך



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

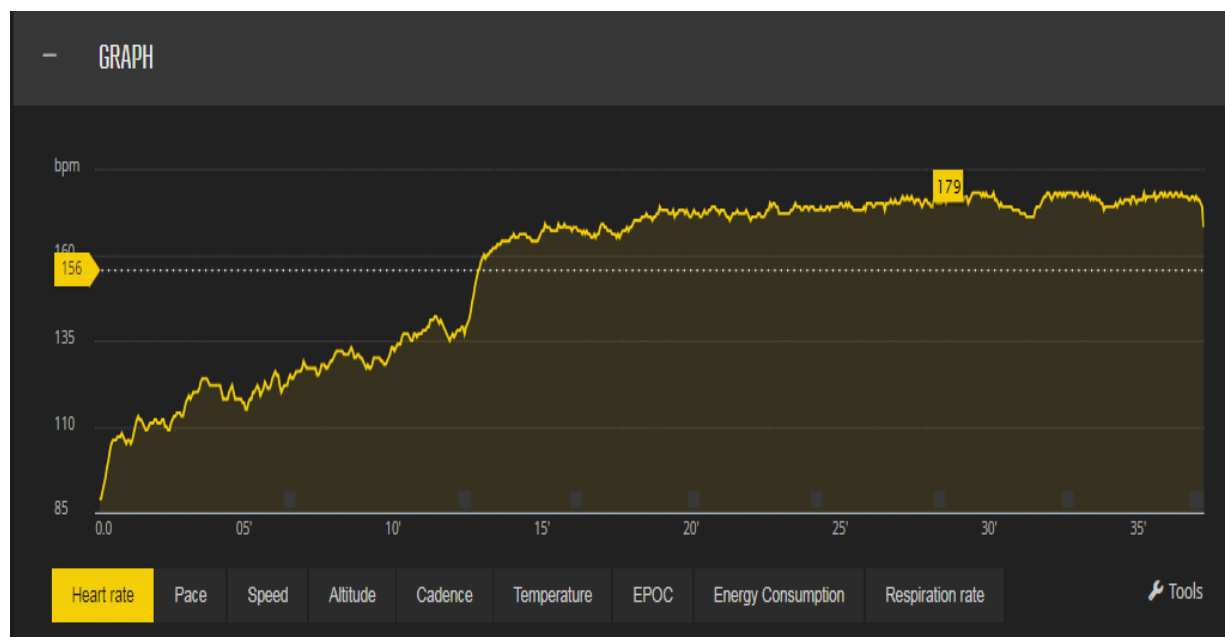
asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

הרבה זמן לא הייתי בכזה דופק, מאמץ ובתוך זה "הקניית יכולת" ושוב, יכולת "לסבול"

ולשרוד עומס כבד.



3		0:00'03.1	137 (137-138)	0.010	14.3 (10.8-10.8)	4'11 (5'33-5'33)	0	0	81 (81-81)
4		0:03'43.9	162 (137-169)	0.99	15.9 (10.8-18.4)	3'46 (5'33-3'16)	9	12	86 (81-91)
5		0:03'56.0	169 (165-174)	1.00	15.3 (14.4-16.9)	3'55 (4'10-3'32)	3	10	82 (43-87)
6		0:04'08.0	172 (170-175)	1.00	14.5 (14.4-15.1)	4'08 (4'10-3'58)	9	9	84 (82-89)
7		0:04'07.0	174 (172-178)	1.00	14.5 (13.3-15.1)	4'07 (4'30-3'58)	0	0	84 (81-87)
8		0:04'18.0	175 (171-179)	1.00	14.0 (13.0-15.1)	4'18 (4'37-3'58)	9	3	83 (80-87)
9		0:04'15.0	176 (173-178)	1.00	14.1 (13.3-15.1)	4'15 (4'30-3'58)	3	0	83 (81-89)

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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום שישי – שטח יער נירית: כן, יש עליות, נכון ובכל זאת – אנו שומרים על הדופק!
הטכניקה והתנועה, כמו גם הניסיון שלנו "מקדמים אותנו במעלה ההר" במהלך האימון
הנעים הזה ובשבועיים המתונים יותר שלנו.
דגשים:

1. יום ראשון לצאת לבלות – בשני אין אימון.
2. תהיו מקצוענים – חימום, גופני ורגשי + שחרור
3. בגד חם לשמירת טמפ' הגוף לתום האימון
4. משהו קל לאכול מיד בתום האימון; בשביל המוח שיזרים פקודה לגוף
5. להמשיך ליהנות, לחיות, להיות

Boker tov



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

אם זה לא דף שלם אז מה כן . . .



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



תהיו מקצוענים, מדויקים, שלווים כשצריך ועוצמתיים ללא מורא כשנדרש!



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

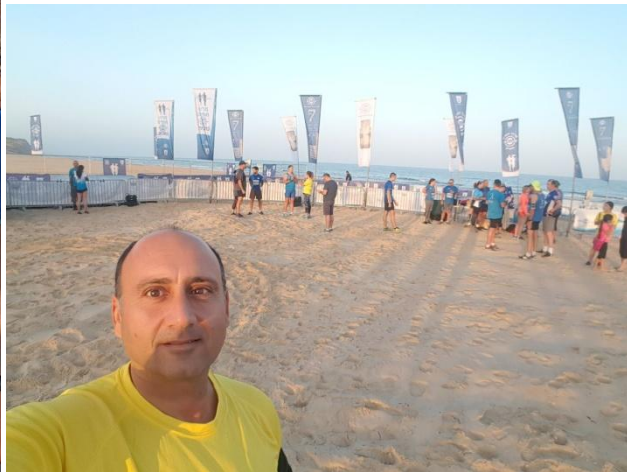
asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



זאת תמי פלדמן והיא תסדר את כולנו בשישי הבא וכמובן, **ספורטאי הקבוצה אשר נטלו חלק במרוץ סולגאר** – מוטי ויורם, שאפו לכם. יורם, חייב לסדר את נושא החולצה . . . הגיעו דגמים חדשים של חולצות 108 גרם לחולצה ובמחיר נוח . . .



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום ראשון – שבוע טוב - אנגל 37, אימון עם קואץ' ירון – אינטרוולים תוך כדי עליות,
שינויי קצב והסתגלות לתנאי שטח דינמיים. לריצה, מזג אוויר מושלם, טיפה גשם, טיפה
קריר, ללא חלות וללא זיהום אוויר – בינתיים, העולם עוד לא התעורר, לחיים, בוקר
ופתיחת שבוע מושלמים.



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום שני – יום חופש, כן, שומרים על עצמינו לעוד הרבה שנים. חשוב לנוח מדי פעם, בדוק, לכולנו. תבלו.

שיר – קליפ, מוסיקה, תרבות זו ההשראה – שפה, תרבות, הווי,

יום שישי, קצת אחריי 5 בבוקר, כמה הודעות מכמה מתאמנים חיוביים לגביי אימון הבוקר ובכלל עת אני שומע פרסומת ברדיו למחסני חשמל או רשת אחרת שאני נשבע לא לקנות בה יותר.

פונה ליוטיוב ומחפש את אחד האהובים עליי – כן, סגול כהה בקטע בן כמעט 10 דקות, רדיקלי אז כמו גם היום, נוגה, נוגע ורגיש "ילד בזמן" מהמהוקצעים והנדירים אי פעם. כן, זו הלהקה ששרה את "עשן על המים" גם כ 40 שנה אחריי הקטע אותו הבאתי לכם הבוקר, בוקר טוב, תיהנו וכן, אני יודע שקטע מקסים זה כבר היה . . . "אין דברים כאלה":


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

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

asafrunners@gmail.com



לויז' שבועי לחמשך ימים נהדרים - תודה על החקשבה

 <p>אסף לב חאמן חנטאני וגופני</p> <p>תהיו מקצוענים! שטח = תיק מים סיום אימון = ביגוד חם ויבש + משהו חלבוני לאכול</p>	<p>"רצים עם אסף" / ערב / ירוקה! <u>יום שלישי</u></p>	<p>רצים עם אסף בוקר! <u>יום שני</u></p>	<p>יום ראשון - חג שבועות שמח ושבוע מקסים!</p>	<p>אימון לשבת שלום! פולאטוס - חופה!</p>	<p>רצים עם אסף בוקר! <u>יום רביעי</u></p>
	22.5	21.5	20.5	18.5	16.5
	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	אין אימון	06:00 - 07:00	05:00 - 06:30
	<p>אצטדיון שלנו, מתיחות, טכניקה, כדורים, כף, שלווד, אופציה לקפה בסיום...</p>	<p>קאצי ירון מכין משהו מיוחד - תפוא הודעה קהמק</p>	<p>לנות, לבלות, שלווד ואהבה לכולנו</p>	<p>אצטדיון שלנו, אימון תמי בן 45 דקות ובסיומו נשתה קצת לימונצ'לו של זאביק + אני אביא יין וכל אחד בהתאם לרוח הטובה שנחה עליו. למה? חג? לא, סתם, שיהיה עוד מהכיף הזה בטרם שבת ↓ בעצם שבועות... תענוגות</p>	<p>אימון קל! אמנם שעה וחצי! אולם אנו ממשיכים את השבוע המתון שלנו! ויצמן פינת ירושלים</p>

"רצים עם אסף" - ניוזטר 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