

שלום ספורטאים, חברים – ניוז שבועי, בבקשה:

יום שלישי, ערב 17:50 – אצטדיון שלנו, בכיף שלנו! מודה, אימון קצת משעמם. . . אין ברירה, חייבים גם אימונים כאלו – 2 חלקים של תנועה רגילה, ריצה, "הוויה" על חלק קטן ביניהם של הגברה.

בין לבין, הכיף שלנו של ימי שלישי, כדורים, אנרגיה מתונה של אמצע השבוע, ילדים, כדורים, בטן ובסוף קצת לחיצה חזקה יותר על דושת המהירות עם שחרור נעים של הפלדמנ'ס - קצת תמונות:



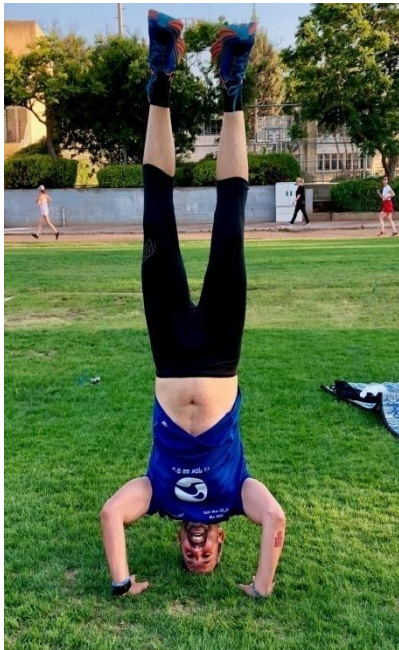
"רצים עם אסף" – ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





שירה מאתגרת אותי עם עמידת ראש . . .



"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 רביעי בוקר שמתחיל כבר בשעה 05:00 – הקפת כ"ס + ועד לכדי כ 13 ק"מ בקצב נוח, שיחות, נחמד, תנועה, סיבובי רגליים, בוקר טוב.



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



יום שישי - פילאטיס תמי פלדמן + הרמת כוסית לחג נהדר! מי שלא בא - הפסיד
ובגדול! צביקה יקר, שמחים כולנו לראותך חוזר לעיניינים.



"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 שני – בוקר טוב "רצים עם אסף" בהדרכת ירון – פארק כ"ס הירוקה ! "דם, יזע
ודמעות" בשילוב עליות בחול – שאפו לכם ! אגב, לא רוצים קצת לביים תמונות "לא
מבוימות" . . . אני מקבל רק 4 תמונות וכולם באותו מבע, לשיקוליכם, העיקר שנהנים
ומתקדמים.



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

לויז' שבועי להמשך ימים נהדרים - תודה על החקשבה

 <p>אסף לב חאמן חנטאני וגופני</p> <p>תהיו מקצוענים!</p> <p>שטח = תיק מים</p> <p>סיום אימון = ביגוד חם יבש</p> <p>+</p> <p>סלט ירקות, ביצה קשה וטחינה ביתית! הכי מומלץ, טעים ומזין</p>	<p>"רצים עם אסף" / ערב / ירוקה! יום שלישי</p>	<p>רצים עם אסף בוקר! <u>יום שני</u> ים! חוף השרון (הקשתות)!</p>	<p>שבוע מקסים עם המאמן ירון!</p>	<p>אימון נפלא לשבת שלום! שבת עם כוכבינו</p>	<p>רצים עם אסף בוקר! <u>יום רביעי</u></p>
	29.5	28.5	27.5	25.5	23.5
	17:50 – 19:00	05:20 - 06:30	05:50 - 06:55	06:00 - 07:00	05:30 - 06:30
	<p>נוהל חילוף אנרגיה של יום שלישי - מי שלא בא, מפסיד . . .</p> <p>אצטדיון גלילי, רחוב אשר ברש</p>	<p>ניפגש בחניית חוף השרון, כיכר דה שליט הרצלייה</p> <p><u>משם נצא לאימון קשששההה!</u></p> <p>+ שימו לב שנתחיל לרוץ ב 05:20 !!</p>	<p>פארק 4 העונות בהוד השרון</p> <p>אימון לא קל! תרגול ריצה אטית ומהירה, בתוך הפארק ומסביב לו.</p> <p>חשוב שתגיעו, זה אימון משמעותי במיוחד לספורטאים חדשים ו / או פחות מיומנים.</p>	<p>משתלת פריצי בנווה ירק! לרשום בוויז ולהגיע לזמן לאימון לאורך מקורות הירקון עם פופלינגר.</p> <p>שטח כן - תיקי מים, גלים ומי שצריך, כדור מלח</p>	<p>מעלים הילוך במעט!</p> <p>שינויי קצב בשטח - פארטלק!</p> <p>חניית האצטדיון שלבו</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

