

שלום ספורטאים, חברים – ניוז שבועי, בבקשה:

ג'ירו ד' איטליה 2018 – זוכרים שלפניי למעלה משבועיים דיברנו על פתיחת הג'ירו ההיסטורית בירושלים. . אז זהו, אתמול זה נגמר ברחובות רומא ותחשבו כמה עבר על אותם רוכבים – גיבורים אלו ובתוך שכך ישנו בחור ישראלי, צעיר בן 25 אשר סיים את התחרות התובענית הזו ובמיקום מכובד – גיא שגיב שמו. האלוף, אגב, הוא גם מחזיק בתואר כאלוף העולם נוכח זכייתו בטור ד'פרנס בשנה שעברה, כריס פרום שמו, בריטי. עוד מילה, הרבה מהתארים של היום כמעט ועדיין לא מקבלים תוקף נוכח בדיקות הסימום אשר תוצאות לגביהם מתקבלות רק זמן רב אחריי סיום התחרות – ראו לדוגמא לאנס ארמסטרונג וכן, מודה, "יום הנצחון" של פרום נראה היה קיצוני, חריג, לא הגיוני...

אימוני הקבוצה -

יום שלישי, ערב 17:50 – תרגולי טכניקה שונים שביניהם בטן וחיזוקי ידיים וכלליים + בכל 10 דקות יוצאים ל 1 ועד דקה וחצי בקצב גבוה; בסיום יום הולדת לרונית – המון מזל טוב, תענוג, ערב טוב.



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

asafrunners@gmail.com



יום רביעי בוקר 05:30 – פארטלק:

מתקרבים להגברה האחרונה ולכדי 9 ק"מ אינטנסיביים למדי; ספורטאי עם נעליים חדשות תמיד "עף" ואני מרגיש את דוד עדיין "חם" ומנסה כבר בכמה "פריצות" לצאת קדימה. רואים כבר את נאור ליד הרכבים כאשר אני מגדיר "עד הרכב שבצד שמאל" ואז "כרוח סערה" עוקף אותי דוד ולא משאיר לאף אחד מאתנו סיכוי להדביק אותו, הליכה עכשיו, שחרור, החזרת תחושה לגב, הורדת דופק, מים, שיחה קלה על האימון, "המצב" והחיים – בוקר נהדר לכולנו, אימון משובח.

מזג אוויר מושלם – החיים יפים ואנו מספיקים ליהנות מהם ככל שניתן

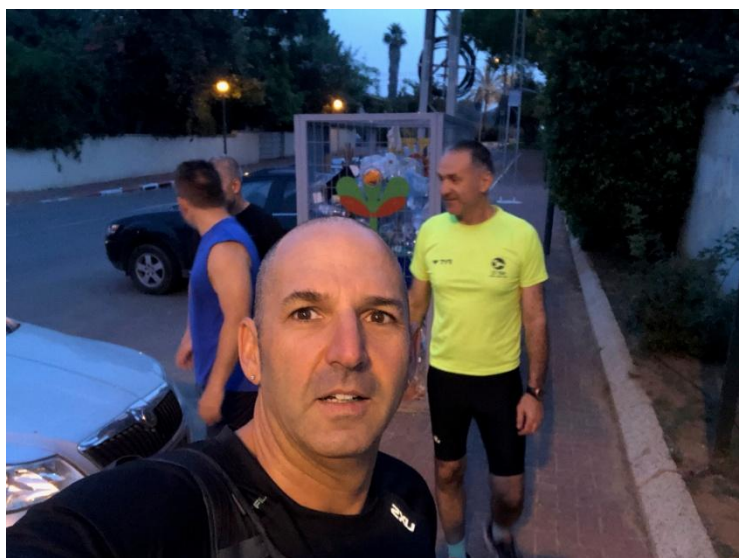


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

בתוך קניון ערים תרגלנו מדרגות וריצה מהירה בסיבובים תוך כדי שמירה על היציבות

והתנועה המהירה ביותר בסיבוב



יום שישי – שטח עם פופ; נהדרים ויפים אתם, מעל 9 ק"מ של שטח, איכות חיים, אוויר ואנרגיה. שבת שלום; כבוד לכם, שאפו למאמנת על התוכנית המהנה והמדויקת.



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום ראשון – בוקר טוב "רצים עם אסף" בהדרכת ירון – פארק 4 העונות, הוד – השרון !
טשטוש השבוע – איך שאתם נראים נפלא, כל אחד בסגנונו – שאפו ! מנצחים עם
מנצח מוכשר, הלא הוא – ד"ר מיכאל שאצלנו הוא "מיקי"



האימון כלל - 8.5 ועד 9 ק"מ של פתיחת שבוע בעונג צרוף עם 5 אינטרוולים חזקים אשר
בסיום כ"א מהם שכיבות סמיכה. שוב, אימון נהדר, כבוד לכם ותודה לקואץ' ירון.

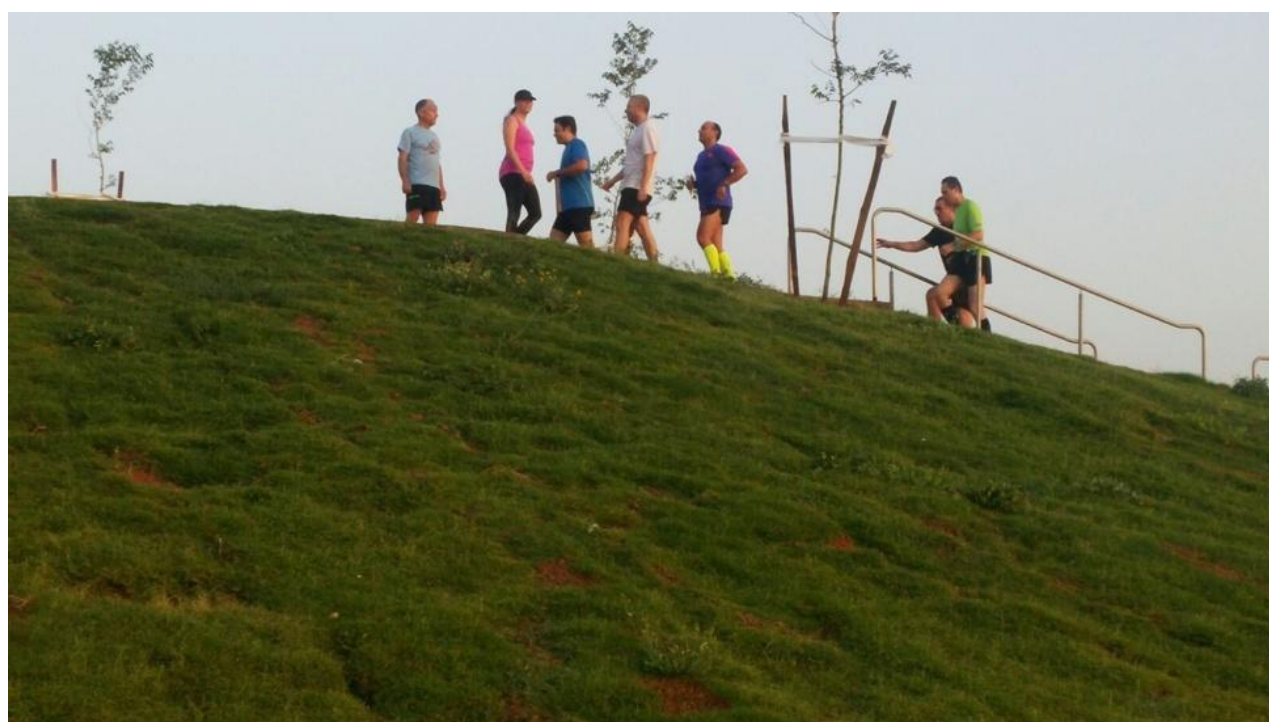


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום שני – 05:20 ים, חוף השרון –

מאתגר מודה כן, "מפחיד" גם נאמרה המילה הזו ונכון וזכרו, לשנות, לגוון, להעז – לא להחזיק את המעקה בירידה מהמדרגות, לא לחשוש מקצב גבוה, דופק גבוה (לא עושים זאת כל שבוע ולא עושים זאת ללא השגחת מאמן) וכן, יש גם משהו נוקשה ומחייב בעצם הריצה "לבד" בנשיאת הקושי לבדך . . . הקבוצה מגוננת, נותנת כוחות ומחזקת ובמקביל מדי פעם צריכים אימונים "אנטי סוציאליים" – לפחות בחלק הראשון.

אז כן, היה קשה ונוקשה, כן, גם רביעי יהיה קשה אבל ברמה אחרת והיי, אתם חזקים, מאוד ומעבר לזה זה החשוב: **הקושי הוא שלי ! אני, הספורטאי יודע כמה קשה, כואב יותר או פחות עבורי וכמה אני יכול ללחוץ על עצמי (אל תשכחו שאדם לא יכול ללחוץ על עצמו כשם שמישהו מהצד כדוגמת מאמן יכול ללחוץ עליו . . כן, האדם מפונק יחסית ומשקיע את רוב יכולותיו בהישרדות ובהימנעות מביצוע "מאמץ עליון" ועסוק ב"שימור אנרגיה") וברור, "הקשיבו לגופכם, הקשיבו לנפשכם וגם לי, בין לבין . . .**

כיכר דה שליט – הרצלייה פיתוח 05:18



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



3 פעמים עליית סידני עלי – מהר (כהמשך של קטע מהיר על החוף), בינוני וקל



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



בהמשך, עלייה ב 8 דקות לק"מ, מדרגות אצל "ניסים וואחש" ואז עלייה לכביש וביצוע
עוד תרגילי מהירות וכללי



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום שישי יום הולדת לאיל וביום שבת לנטע וכמובן בהצלחה

בתחרות הטריאתלון והמון מזל טוב ואהבה לשניכם:



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

ל"ז שבועי לחמש ימים נחדרים - תודה על החקשבה

 אסף לב חמון חננאלי וגופני היו מקצוענים! הקפידו על שעות שינה ועשו מאמץ עליון להיות במיטה (עם ספר ולא עם טלוויזיה!) עד שעה 23:00 ### ביום של אימון בוקר יש לזה משמעות מכרעת על <u>איכות האימון!</u> ביום ללא אימון יש לזה משמעות מכרעת על <u>איכות היום!</u>	"רצים עם אסף" / "ערב" / ירוקה! <u>יום שלישי</u> פארק כ"ס! 05.6 17:50 – 19:00 נפגשים בפארק כ"ס ליד בית הקפה "צבעים" בפארק!" כי חייבים לשנות, לגוון ולאתגר; אגב, ברק, אפשר גם שם לפרוס קפה בתום האימון, בשמחה	רצים עם אסף בוקר – כביש! <u>יום שני</u> 04.6 05:20 - 06:30 שוב תחנת דלק ושוב דור – אלון, נווה ירק ולא, אין לי סימפטיה מיוחדת אליהם (אני הייתי "רזגל אנרגיה") ++ שימו לב, שוב, נתחיל לרוץ ב 05:20 !!	אנרגיה משובחת לפתיחת שבוע עם קואץ' ירון יום ראשון 03.6 05:50 - 06:55 אנגל 37 כפר - סבא הירוקה וידוי: זה מרגש אותנו, צוות המאמנים, לראות את ההתמדה, כמו גם, ההתקדמות שלכם. המשיכו בדיוק כך.	אימון נעים ובכיף לשבת שלום! 01.6 06:00 - 07:00 רכבת הוד - השרון ברחוב סוקולוב אימון בכיף לשבת שלום!	רצים עם אסף בוקר! <u>יום רביעי</u> 30.5 05:30 - 06:30 ויצמן פינת ירושלים; כן אנו במגמה של ... "העלאת הילוך" יהיה כיף
--	--	--	---	---	---

"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