

ספורטאים, חברים, קוראים – ניוז שבועי, שלנו, בבקשה:

חמסין ראשון קיצוני של הקיץ מסיים את "התקפתו" בזמן שאני מחזיר את ילדי לקיבוץ ותיכף אני יוצא לריצת – שיחת אימון עם מתאמן רציני שכל שבוע – כמעט – מתחיל אתי בריצה, בשיחה ובגלגול "אנרגיה חיובית" לשבוע חדש שבפתח.

קורא המון בתקופה הזו, כך יצא, כך נכון ומתאים לי, לומד, שוקד, מעשיר ובעיקר מצליח לחזור ולחוות "זיכרונות ילדות" עת אני דוהר על הספר מעורר ההשתאות של **שמי זרחין** "עד שיום אחד";

על אימא – לוחמנית (בעיקר על ילדיה ואושרם ופחות על עצמה, כמעט כמובן . . יצא לי) אינטליגנטית, רגישה (בשבוע אבל על מותה של הסופרת לאה גולדברג) וסבלנית - ברוב הזמן, זולת יחסה ל"קיבוצניקים", מורים, גולדה ועוד כמה . . על שני אחים מתבגרים (האחד חצי גאון עם נטייה לחולי והשני חצי אהבל וחצי גאון – בתחומים שלו – רגיש מעין כמותו אשר ניאות ללמוד בעיקר מאחיו הצעיר . . . "מה, אתה לא עושה את זה, כלומר בזבזת שנה של כיף בלי . .

קיבוץ הגלויות, דור השואה המגיע לארץ – לטבריה (למרכז לא ניתן היה להגיע . . גיל ההתבגרות עם כל המשמעויות, ארץ ישראל של פעם (ואולי גם של היום . .) עת מגרשים את האחות מהקיבוץ נוכח הצבעתה בעבור בגין, רוחות וחמסינים של הכינרת, אבא שלא ממש ברור מה קורה אתו ובכלל, יחסים אשכנזים – ספרדים, מאכלים, צנע, כניסת הטלביזיה לחיינו, איש שהולך על הירח, חשיבות הלימודים, החברים ויצירת הווי דרך ואפשרויות מהחיים; "בטבריה אפשר לנהוג בגיל 16, כולם יודעים שזה בשביל עבודה . . "

עוד על משמעות הבריאות, הכישוף וצעקות על רופאים למען ייטיבו לטפל בילדים ומעל כל זה, המון חום ואהבת אחים, ארץ ומשפחה (ככל שניתן) וכמובן ילדה מוזרה שהגיבור שלנו (שלומי) מבטיח לחכות לה. . .

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





הספר לא חדש, תמיד משהו בכריכה שלו הרחיק אותי ממנו ; ילדים לבד, על שפת הכינרת תמיד מלחיץ אותי; יש משהו שונה ומאיים (לעומת ימות אחרים בהם אני דולפין) עבורי במקום בו הוא שמספרים שהיה תחילה יהודי ואז החליף או הוחלף טייל שם על המים וזהו . . החושך שיש שם במים, הזרמים, הרוחות והעומק (יש מקומות בהם הכינרת כ 800 מטרים עומק)

והנה פתאום נתגלגל הספר לידיי והופ – על ההתחלה: "מוח רושם תמונות . כותב ואוגר ריחות . . (זוכרים את הבושם נכון ?) , אסוציאציות " , ספר מרגש מאוד, אותנטי, סוחף, כנה, חכם, משפחתי, אינטליגנטי ובעל חוש הומור נפלא. אז בשבילנו, ניקח אתכם קצת לבסיס הספר דרך אחד היוצרים האהובים עליי ביותר אשר במידה רבה משקף את רוח הספר, טבריה, הכי ישראלי שיש . . .

מיכה שטרית, בבקשה:

<https://www.youtube.com/watch?v=vhn6HFwTc3I>




"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



אימוני הקבוצה – "רצים עם אסף" !

 <p>זוכרים, ריצה זה סוג של קסם !</p> <p>במסגרת הקסם וכל שכן באנאירובי וחשבו מהר כן, על כך:</p> <p>שאיפת אוויר מאלצת אותנו לצרוך אנרגיה ואילו הנשיפה נעשית ללא שום השקעת אנרגיה = כאילו מנוחה</p>	<p>"רצים עם אסף" / ערב / ירוקה !</p> <p>יום שלישי</p> <p>מחניית האצטדיון !</p>	<p>רצים עם אסף</p> <p>יום שני</p>	<p>פתיחת שבוע מדהימה ! !</p> <p>קואץ' ירון</p> <p>פארק רצננה</p>	<p>אימון נעים ובכיף לשבת שלום !</p> <p>פארק כ"ס חונית פחניון שגרחוב וי3אן!</p>	<p>רצים עם אסף</p> <p>בוקר !</p> <p>יום רביעי</p> <p>"נפת ארוק"</p>
	26.6	25.6	24.6	22.6	20.6
	17:50 – 19:00	05:30 - 06:30	05:50 - 06:55	06:00 - 07:00	05:15 - 06:30
	<p>האצטדיון שלנו</p> <p>אינטרוולים !</p> <p>אימון חובה לרצי הערב + לאלו מקבוצת הבוקר שהחמיצו אימון זה.</p>	<p>אימון יום ! בכיף, בשלווה, רוב הזמן קל . .</p> <p>חוף הצוק במקום הרגיל</p>	<p>ניפגש בפארק רעננה – בוויז: אחוזה 269 רעננה</p> <p>אימון מדליק לפתיחת שבוע מקסימה !</p> 	<p>נישאר בפארק כ"ס המהמם ! בחנייה של רחוב ויצמן !</p> <p>יום הולדת ליום קדושי היקר; הבחור מחליף קידומת + חופשת שחרור . . .</p> <p>מרגש ומשמח, רמת קושי בינוני לאימון פריסה פסיוט</p> 	<p>מהאצטדיון שלנו, קצבים קלים, מים וג'לים</p> <p>הפעם בקצבים קלים, מאוד, שלווה, תנועה, שיפור המנעד של הלב – "מי שלא יודע לרוץ לאט, מעולם לא ידע לרוץ מהר"</p>

"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שלישי, ערב 17:50 – אימון אצטדיון מדליק כאשר ת"מ היווה 3 * 2000 מטר עם 3 דקות הפוגה בין כל סט ובקצבים של : מהר, קל – התאוששות מחד, העלאת עומס של משך אימון מאידך, מהר מאוד. ערב טוב, הקפה בסוף, השיחה, השלווה – שווה הכול. אה כן, בין לבין, קורדינאציה, משחקי כדור (מחניים, אחד באמצע, ריצת טור עם מסירת כדור, "הפלות" ועוד)



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



כן, אולי אעשה כובעים לראש השנה . . .



יום רביעי בוקר 05:10 - קשוח, ארוך אה . . תענוג ! כמה שאני אוהב את האימונים הללו. . מאמצים כנים, מגוונים, ירידות, עליות, וויסות עומסים, גשם, חברים, לא צריך יותר מזה.

קצת מעל 12 ק"מ (10 ק"מ ראשונים כולל חימום ועליות על 55 דקות) עם 4 קטעים מהירים וארוכים עם 4 קטעים מהירים וקצרים וכמובן, בסוף, בציר של נטע "ריצה על הקצה" - איל אומר שהוא הגיע ראשון . . . בוקר טוב,

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"
ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !
[**asafrunners@gmail.com**](mailto:asafrunners@gmail.com)





אחלה שחרור מוטי, בוקר טוב



"רצים עם אסף"
ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !
asafrunners@gmail.com



יום שישי, סופ"ש נעים לכולנו – הקפת כ"ס – חלוקה ל 2 קבוצות בהתאם לרמת הספורטאי; מקסים ומחמם את הלב לראות שכולם רצים! כולם במאמץ. הקבוצה החזקה "סוגרת" את המסלול ב 2 ק"מ חזקים ומהירים; שבת שלום וכבוד לכולכם. **כולנו במאמץ, כולנו ביחד, "כולנו שם": סרטון מאפיין - <http://tinyurl.com/y77bcv87>**

מחכים לביטון . . .



7.5 ק"מ היא תתן לנו הבוקר.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

טוב נצא, ביטון ישן טוב . . .



אהבתי



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"
ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !
asafrunners@gmail.com





חיוך – הכי חשוב בתנועה!



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





סיימנו, שבת מהממת



"רצים עם אסף"

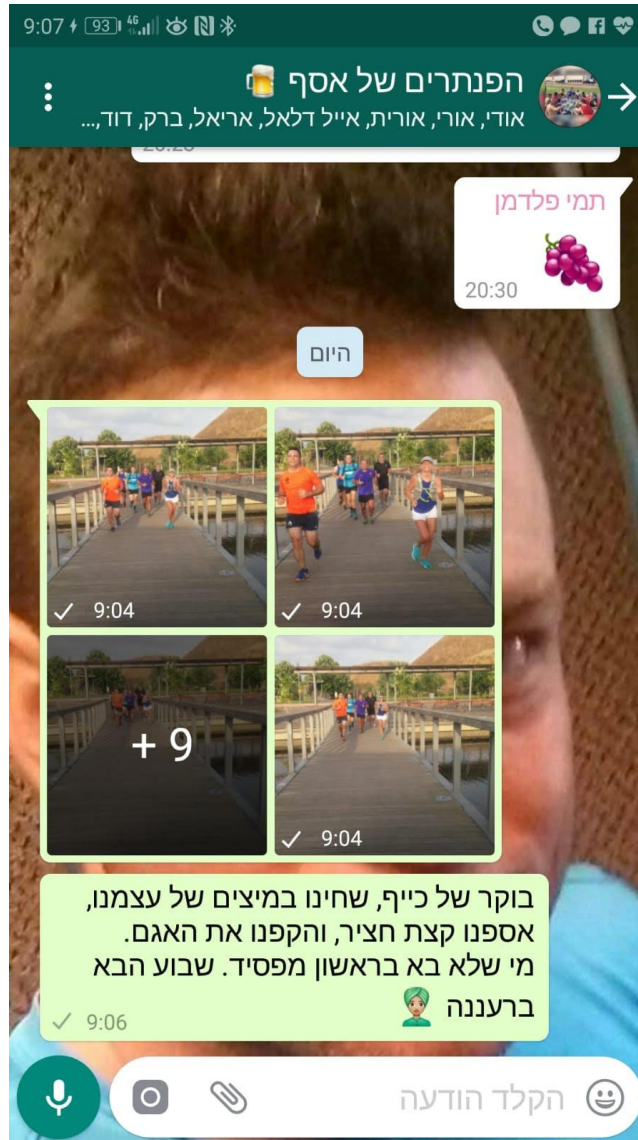
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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



יום ראשון - שבוע נהדר - עם קואץ' ירון בהוד-השרון, בוקר 05:50

איך שאני אוהב יצירתיות - אלון נהדר, תודה !



מעל 9 ק"מ באימון שהתארך מעט מעל שעה ! כל הכבוד לכולכם !

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שני – אצטדיון, אינטרוולים! סטים של 1000 מטר, 1:30 דק' הפוגה ושל 2000 מטרים 2:00 דק' הפוגה (פינוק אה . .) לחידוד ושיפור יכולת הלב והזרמת החמצן והדם אל כל חלקי הגוף וכמובן נשיאת העומס הנפשי של עמידה ביעדי ביצוע של מהירות ונשימה אנאירובית.

זאת ועוד, הבוקר השתוללנו! כלומר, אפשרנו לעצמינו לגרד יכולות עד הקצה! נכון, זה אימון מיוחד ואפילו חריג בעצימות ובמה שאני מפיק מעצמי; אה כן, בסוף היה לנו 400 "עד הסוף" ואז באמת כבר הרגשנו את "סבתא שלי רואה כוכבים" חחח אחלה בוקר, בוקר עוצמתי במיוחד.

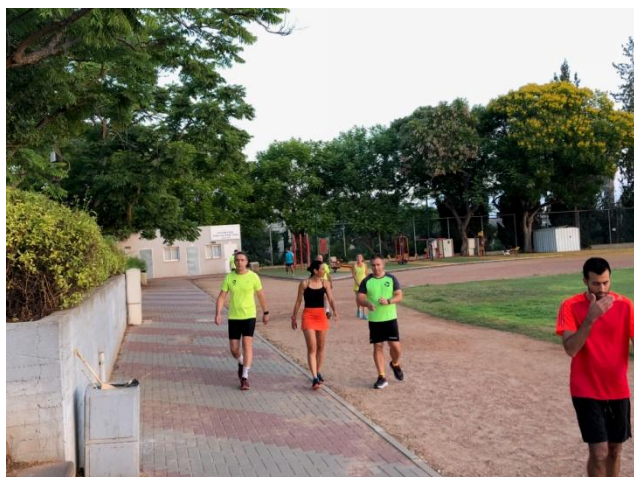


"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





נעליי האינטרוולים של הנסיך מוטי . . . יום שישי יום הולדת



"רצים עם אסף"

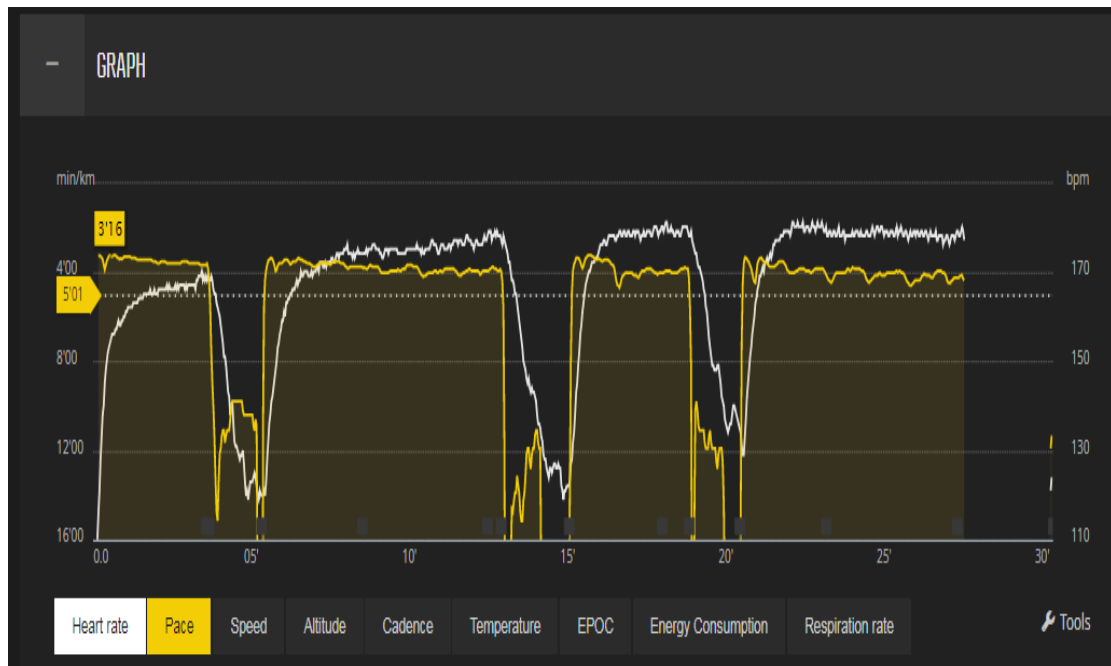
ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



התמונה החשובה מהיום – הגעה לדופק מקסי, שמירה עליו ובסוף לגרד עוד קצת . . .

ללא אימונים כאלו, אין התקדמות.



סיימתי, רב תודות, המשך שבוע נפלא !

"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 – קיים ברשת, לא פעיל בה; שקט, שלוה

[/https://www.instagram.com/asaflev17](https://www.instagram.com/asaflev17)



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

