

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

תנו טיפה מוסיקה, תרבות, יצירתיות, כאב, מילים – ממש כמו בשיא בסיומו של אימון . .  
כמה אפשר לשאת את הכאב, הקושי הזה . . מותר לבכות, לעתים, לשחרר, להרפות,  
רוב האימונים מסתיימים לאחר כשעה, כאב משירים לעתים לא עובר חיים שלמים.

אז כן, מודה ממש טוב לי ורק במקום ובזמן זה, ניתן ולגישתי, לעתים רצוי, להגיע  
למקומות אלו;

אז קבלו את 2 השירים העצובים, הנוגים והכואבים שאני מכיר ומוקיר, ניק קייב אשר  
יספר לנו "למה בוכים הגברים" ואחר יבקש להנחות אותך היישר אל בין זרועותיו; קייב,  
בבקשה, שמח ורגש אותנו עם כל העצב שקולך, נגינתך ומילותיך מעניקים לנו דרך  
רמקול זה, בבקשה:

<https://www.youtube.com/watch?v=TqhOVY58zlo>

<https://www.youtube.com/watch?v=FG0-cncMpt8>

- עוד שנייה לפני הניוז – כאמור, חברת פארם נעימה ואדיבה עימה אנו מתחילים  
לשתף פעולה (אי פארמה) תעניק לנו עוד 10 אחוז הנחה על רכישות אצלה  
ברשת; **קוד ההטבה הוא: asaf10** ואתר החברה הוא:

<https://www.epharma.co.il/spvrt/rich.html>

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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





**לכל חברי קבוצת רצים עם אסף בלבד!**  
**הנחה של 10% ברכישה ממוצרי הספורט של איפארמה**

**\*\*החברה רשאית להפסיק את המבצע בכל עת \*\*ט.ל.ח \*\*אין כפל מבצעים והנחות**

**1-800-61-62-63**  
[www.epharma.co.il](http://www.epharma.co.il)

**תוספי תזונה • חטיפי אנרגיה • חטיפי חלבון • ציוד ספורט  
יותר מותגים, יותר מבצעים והרבה יותר חיים בריאים**


**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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



**תוכנית אימון שבועית**

 <p>זוכרים, ריצה זה סוג של קסם!</p> <p><b>במסגרת הקסם וכל שכן באנאירובי</b> וחשבו מהר כן, על כך:</p> <p>שאיפת אוויר מאלצת אותנו לצרוך אנרגיה ואילו הנשיפה נעשית ללא שום השקעת אנרגיה = כאילו מנוחה</p>	<p><b>רצים עם אסף / אסף ערב / ירוקה!</b></p> <p>אימון ערב - יום שלישי</p>	<p><b>רצים עם אסף</b></p> <p><b>יום שני</b></p>	<p><b>פתיחת שבוע מדהימה!! קואץ' ירון</b></p> <p><b>פארק ראנג'ס</b></p> <p><b>חודש טוב</b></p>	<p><b>אימון נעים ובכיף לשבת שלום!</b></p> <p><b>פני 3 יון</b></p>	<p><b>רצים עם אסף</b></p> <p><b>יום רביעי</b></p> <p><b>"אספריון 63"</b></p>
	03.7	02.7	01.7	29.6	27.6
	17:50 – 19:00	05:30 - 06:30	05:50 - 06:55	06:00 - 07:00	05:15 - 06:30
	<p><b>האצטדיון שלנו</b></p> <p><b>בכיף ואנרגיה טובה</b></p>	<p><b>מחנניית אצטדיון</b></p> <p>אימון ברמת קושי בינוני פלוס</p>	<p><b>ממשיכים עוד שבוע בפארק רעננה – בוויז: אחרונה 269 רעננה</b></p> <p>לירון יש עוד כמה דברים שלא הספיק בשבוע שעבר. . . תיהנו, תרקדו ותבלו</p>	<p><b>בני ציון! אימון! שטח!</b></p> <p>מחנים ליד הבריכה (מסעדת ג'וז ודניאל)</p> <p>אימון סופ"ש בכיף עם האיכויות והתובנות של פופ – תיהנו!</p>	<p><b>אימון אצטדיון מיוחד!</b></p> <p>מאמן אורח – מקצוען, ספורטאי על: <b>עדי טול!</b></p> <p>לא להחמיץ!</p>

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

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



## אל מה אכר צלינו השבוע . . .

יום שלישי, ערב 17:50 – פארק כ"ס הכיפי – מתרגלים את המסלול של יום שישי לבחינת התקדמות ויתרה מכן, איך אני מגיב למסלול, רמת קושי מוכרת וידועה. כמה הגוף והמוח שלי יודעים לווסת את עומס האימון נוכח ההיכרות שלנו עם עומס נתון זה.

מסוף קפה, שיחה קלה, שלווה, הכי כיף



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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



ברק – תמיד בתמונות של קפה איננו . . . אז שוב, מודים לך מקרב לב – על קפה  
ואנרגיה משובחים, תודה



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

**יום רביעי בוקר 05:15 -** ארוך ושאינו קשוח, בכיף! והיה ממש כיף; ריצה אורבאנית, קצב קל! רעננה וחזרה, אצטדיון כצלסון הישן, רחובות כ"ס המזרחיים וחיבור לעליית ויצמן ורק בסוף – **לאחר קצת מעל 10 ק"מ בקצב קל! נתנו 1 ק"מ קצבי למען "מתיחת מנעד היכולות"** – אחריי הכול זה כמעט 2 דקות מהיר יותר ממה שתרצלנו את הגוף והנפש בעשה האחרונה. . . כיף גדול ובסוף עוד קפה של אלון ושיחה טובה עם חברים; בוקר נהדר הסתיים – מתחילים את היום, בוקר מקסים!



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

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





"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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







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



**יום שישי, סופ"ש נעים לכולנו – פארק כ"ס – כניסה מזרחית – מזל טוב לקודקוד קדוסי  
האזרח !!**

אז שוב, תודה רבה ליורם היקר, האזרח, בן 50 . . . וכמובן לאשתנו הדואגת, מירי על פריסה נהדרת בסיום האימון. כן, בתוך האימון 2 פעמים 4 ק"מ (סט שני בעומס גבוה עם 2 דקות הפוגה ביניהם) בפארק היפה והמתעתע! נוכח "רולינג הילס" שבתוכו ואומר, עליות וירידות קטנות כאלו המחייבות אותך לשנות קצב ולהתאים תנועה לעומס הכללי.

**כמעט הכי חשוב: חימום סטטי בטרם האימון וקבלת "הויית האימון" והכבוד שמגיע לו  
בטרם הריצה בפועל! כמובן, במקביל לחימום . . .  
הזרמת דם זה בכלל מושלם!**



**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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



דנה...?? אחלה



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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



מרשה לי דוק ? גאה בר !



"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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





**המנוחה של פופ ודוד בין הסטים . . .**



**"רצים עם אסף"**

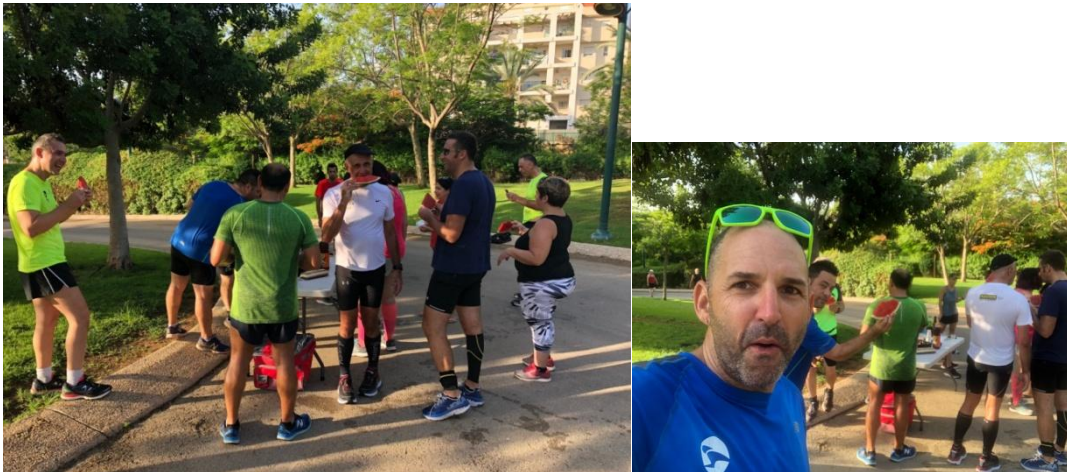
**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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





**תודה משפחת קדוסי**



**יום ראשון - שבוע נהדר - עם קואץ' ירון במקום מפגש חדש - רעננה !**

כולם ראו את ריקוד "אגם הברבורים" ? מדהימים אתם; סבבה, גם שבוע הבא האימון ייצא משם. בין לבין נתתם כ 9 ק"מ - אין לתאר ! נפלא.

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

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



**ראשון בוקר, פארק רעננה – גם שבוע הבא אימון ייצא ממש מכאן! תיהנו,**



**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!**

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





**יום שני – אימון חוויתי עם עליות וסטטי בטן בסוף האימון – בנישה מתונה לכל אורך האימון.**



**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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





## סיימתי, רב תודות, המשך שבוע נפלא !

"רצים עם אסף"

ניזלטר 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** – קיים ברשת, לא פעיל בה; שקט, שלווה

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



**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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

