

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

- פוסט שלי שאני מאוד אוהב, הספורטאי המעוטר בהיסטוריה "לא מצליח" להוציא מעצמו את המקסימום שכן, יש לו חברים עליהם הוא יכול לסמוך ובכלל, איך ספורטאי – אדם מגיב לסיטואציה חברתית בה הוא חלק "מתלכיד" – מה הוא מסוגל להפיק מעצמו. נחשב לאחד המשחים הגדולים בהיסטוריה המודרנית, תנו הצצה.

<http://tinyurl.com/asaf02july>

- מבצע קיץ שווה אצל החברים שלנו ביקום TYR – כן, באימון הבוקר הייתי עם הגרסה הארוכה של זה נוכח זה שכן, בקיץ אני רץ יותר וזקוק לעוד קצת הגנה ומודה, פינוק . . .** אגב, ביום ראשון הבא אני שם אם מישהו רוצה להזמין ג'לים וכדומה, תזמינו ואביא לכם: 09 – 9524135



**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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

- כל מי שלא הספיק להעתיק את קוד ההטבה, בבקשה שוב: **asaf10** ואתר החברה הוא: <https://www.epharma.co.il/spvrt/rich.html>




**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**

**בשנייה האחרונה נכנס לניול חחחח – מי שיקנה 2**  
**חבילות ג'ליס GU יקבל בקבוק ספורטאים משופח, רק**  
**תגידו "רצים עם אסף" וידאגו לצרף לחבילה.**

**יאללה נתחיל . . .**

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



## תוכנית אימון שבועית

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>נסו לחשוב ולחשב כמה פעילות גופנית אתם עושים, מעבר לאימונים?</b></p> <p><b>לא מספיק אה, נכון...</b></p> <p>ואכן, חפשו פצילות כאילו: תחננו רחוק מאקום האפס, נקו את הרכב, צאו ספונג'ה, צמדו פאנינה, תצמדו לפן fe יוחנן, אצמדו דירה, הכול מבורק</p> | <p><b>רצים עם אסף</b><br/><b>יום רביעי</b><br/><b>ויצאנו פינת ירושלים</b></p>                                                | <p><b>רצים עם אסף</b><br/><b>יום שני</b><br/><b>ויצאנו פינת ירושלים</b></p>                                                     | <p><b>פתיחת שבוע ביום מנוחה!</b><br/><b>לעשות מאמץ גדול לבוא מחר! שני!</b></p>                                                 | <p><b>אימון נעים ובכיף לשבת שלום!</b><br/><b>חורשים!</b></p>                                                                                                | <p><b>רצים עם אסף</b><br/><b>יום רביעי</b><br/><b>ויצאנו פינת ירושלים</b></p>                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 04.7                                                                                                                         | 09.7                                                                                                                            | 08.7                                                                                                                           | 06.7                                                                                                                                                        | 04.7                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 05:20 - 06:30                                                                                                                | 05:30 - 06:30                                                                                                                   | מנוחה                                                                                                                          | 06:00 - 07:00                                                                                                                                               | 05:20 - 06:30                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>ויצאנו פינת ירושלים!</b></p> <p><b>האצטדיון שלנו</b></p> <p>בכיף, ילדים, כדורים, קפה בסוף והמון <b>אנרגיה טובה</b></p> | <p><b>ויצאנו פינת ירושלים!</b></p> <p>ממשיכים בעצימות גבוהה עם אימון בצורה של חלוקה לזוגות!</p> <p>יהיה מעניין! ומפרה כמובן</p> | <p>תנו למערכת לנוח, תצאו לבלות בשבת בערב!</p> <p><b>+ עשו מאמץ כנה לבוא מחר, יום ב' אימון חשוב מאוד!</b></p> <p>אין אימון!</p> | <p><b>נחש' את "ישו נח" כיצד חורשים.</b></p> <p><b>ניפגש במקום טיפה חדש – בתוך הישוב גירית, בסוף העלייה בצד ימין – למעשה היכן שבדרך כלל יוצאים מהשטח</b></p> | <p><b>ויצאנו פינת ירושלים!</b></p> <p><b>אימון בדופק גבוה!!</b></p> <p>על ציר הקפת כ"ס; להביא רק ג'ל ונכונות לסבול...</p> <p><b>קבוצה חזקה בלבד!</b></p> |

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

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

## אז מה עבר עלינו השבוע . . .

**יום שלישי, ערב 17:50** – אינטרוולים! כמה שזה חשוב, כמה חשוב הסט האחרון, ההתמודדות עם הדופק, עם הקושי, עם העייפות . . . עמדתם בזה יפה מאוד וכן, בסט האחרון לאחר כ 3 דקות מנוחה כולכם שיפרתם תוצאות; לזכור, לא להתחיל מהר מדי, להיות מדויקים לעצמכם ואל מטרת האימון! ערב טוב אמרנו . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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





### המצולמים והצלם . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

[asa.runners@gmail.com](mailto:asa.runners@gmail.com)



**שתמיד תהיו בחיור שכזה**



**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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

**יום רביעי בוקר 05:30 – אימון ראשון עם המאמן הנהדר עדי טול – אמרתי לכם נכון**  
שהתאמצתי מאוד להביא אותו אלינו; חימום מקצועי ואז – סטים של 300 עם מנוחה  
הולכת ופוחתת כאשר הדגש על שיפור סבולת מעורבת – אירובי ואנאירובי בו זמנית  
ושיפור סבולת קצב; בהמשך בוצעו תרגילים של שיפור כוח כללי וכן גם אני מצטרף  
כמתאמן לאימון הבא אתו. אחלה בוקר – כן, תמונות בניגוד גמור לאיכות האימון וטוב  
שכך ולא ההיפך חחח



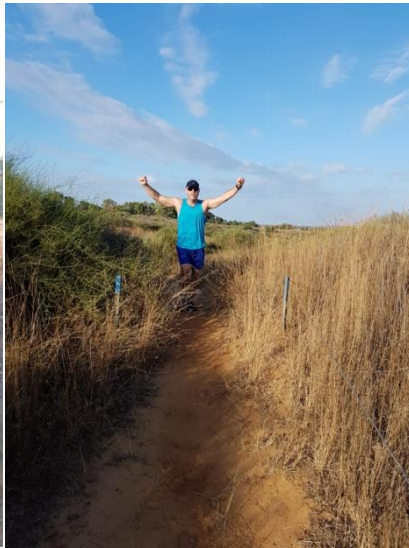
**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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



**יום שישי, סופ"ש נעים לכולנו – ג'וז ודניאל – בני ציון עם פופלינגר !**



**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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



**ובזמן הזה יואב עושה חצי מרתון נהדר: ערד מצדה**



**יום ראשון - שבוע נהדר – עם קואץ' ירון ומפגש כפול בפארק רעננה ! הפעם אל תוך**

**הפרדסים עם 9 ק"מ מענגים; שבוע נפלא !**



**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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



**יום שני – איזה כיף ! האימונים הקלים האלה לא תמיד קלים אה . . .**  
יוצאים מנחיית האצטדיון בקצב מהיר – קצת לפרוץ גבולות, מחסומים, הרגלים וכן,  
שמרנות ! קצב גבוה לפתיחת אימון ובהשגחת מאמן זה נהדר, לעתים.  
יורדים את ויצמן, עולים מדרגות בסופו, יורדים, התקפה בעלייה של משה דיין ואז טיפוס  
של רחוב ויצמן עם הגעה לאצטדיון – מישור כן – 3 הקפות מהירות, יציאה מהאצטדיון  
וקצת תרגילי כוח ידיים, בטן, ליבה.  
**עוד משהו ? כן, סיימו תרגילים ! יש תרגיל, בצעו אותו עד תומו גם אם הביצוע לא  
מושלם ! בוקר טוב.**

**האיש והכובע / on**



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



היפה בתמונה זה החיוך של אודי כאשר נותנים לו לישון בלילה . . .



"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)



**מוסיקה, תרבות, הווי, פולקלור, אומנות, זכרונות, אהבה ראשונה, מים, נהר, אנרגיה**

"אחרון המוהיקנים / האמריקאים" כשם שאני הכרתי וחווייתי אותם לפני 30 ו 40 שנה עת היינו בשליחות באמריקה; עם הביואיק הגדולה של אבא ( 6500 סמ"ק לערך) לפני החדירה היפנית של הכול קטן ויעיל וכל שכן ללא תקלות ולפני ההשתלטות של "ההם עם הנפט" ובתקופה שעדיין אף אחד לא הבין את המשמעות של ההתחממות והזיהום וכל מה שאנו עושים לכדור עדין זה, היחיד שלנו, בינתיים.

עד אז ואולי מאז, טרם שמעתי מישהו שמתנסח כה יפה כבוס "הבוס" עם המפוחית פה הרגישה והאותנטית הזו ובכלל עם הערגה לימים היפים והפשוטים ההם . . .

אז קבלו את "הבוס" אשר ינעים לנו את הזמן עם "הנהר" כשם שהוא חווה אותו כנער . . תנו לו תשומת לב, זה יפה ומרגש – תדליקו נר . . כבעבר ואם אין ברירה, שימו נייד באוויר שיהיה אור – בעצם לא ! רק תיהנו,

<https://www.youtube.com/watch?v=NhVJAH5QV-E>

**סיימתי, רב תודות, המשך שבוע נפלא !**

"רצים עם אסף"

ניוזלטר 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**

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



**"רצים עם אסף"**

**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

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

