

שלום ושלום, ספורטאים, חברים

- שבוע של מנוחה – מסוימת – יש לי זמן לעבור על מה שעברתי ומה שאני עובר בכל יום מחדש ; אחד האתגרים הגדולים של חיי : סיום איש הברזל באילת (התחרות הקשה בעולם !) ב 2017 – חוויה ענקית, כל החיים עוברים לך ביעף או ב 15 שעות, תלוי איך מסתכלים . . .

<http://tinyurl.com/iron-2017>

- מוצא לנכון לפרגן להם שוב; הם (איש הקשר הנהדר שלנו שם – חיים) מפנקים אותנו השבוע באריזת שי חמודה עם פינוקים ומתזכר אתכם שוב על קוד ההנחה: asaf10 המעניק עוד 10 אחוז הנחה על המחיר הזול הקיים ממילא + עדכנו אותי, לטוב (שנמשיך להמליץ) ולפחות טוב (באם קיים, למען נוכל להשתפר)



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

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



נתחיל - תוכנית אימון שבועית

 אסף לב חאמן תנעאלי וגופני תקשיבו לו: האיש הכי אינטליגנט שאני מכיר וגם מבין אותו . . קורא אותי בימים אלו: <u>פרופ' יובל נח הררי</u> - מעניין מאוד, כאן אצל קובי מידן: http://tinyurl.com/asaf23july	קבוצת תצפ אצטדיון פלנו - גלילי	רצים עם אסף - בוקר ! יום שני	"רצים עם אסף" בירוקה והפעם: <u>פארק 4 עונות</u> בהוד - השרון! יום ראשון	יום שישי אקניון ג'י עבת פלופ !	רצים עם אסף - בוקר ! יום רביעי צדי 16
	31.7	30.7	29.7	27.7	25.7
	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	05:50 - 06:55	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30
	אצטדיון גלילי אימון אחה"צ - ערב או "החלק השני של היום והשבוע" נהדר לשיפור ביו ריתמוס = "מקצב החיים" אצטדיון שלנו, "בית" - בכיף, באהבה ובכיף !	בני ציון ! אחרי מנוחה, קצת קצבים, בכיף, תמיד קריר שם . . . ונעים, ברור לא להחמיץ !	האגודה 4 הוד - השרון / החנייה המערבית של הפארק ! עליות, ירידות, ירוק, טיפים של ירון - ספורטאי לחיים - וכל מה שצריך על מנת לפתוח שבוע באופן מושלם.	קניון ג'י - ליד ארומה קצת עליית כ"ס, קצת כיף ופארק ובכלל, עונג צרוף !	אצטדיון שלנו ! כאמור, אימון קל יותר מהאימונים הקודמים - אל תהיו מודאגים, רק מרוכזים וברור, תלמדו דברים חדשים

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום ראשון, בוקר – 05:50 / חוזרים וקמים לשבוע נפלא – אימון בכ"ס הירוקה עם ירון!

עם כ 8 ק"מ של ריצה, תחנות פעילות וכל הכיף לתחילת שבוע מיטבי ובריא.

פינוקים עבורכם מבית איפארמה – כיף ~



אנגל 37, יום יפה, שבוע נהדר, תיכף מתחילים



"רצים עם אסף"

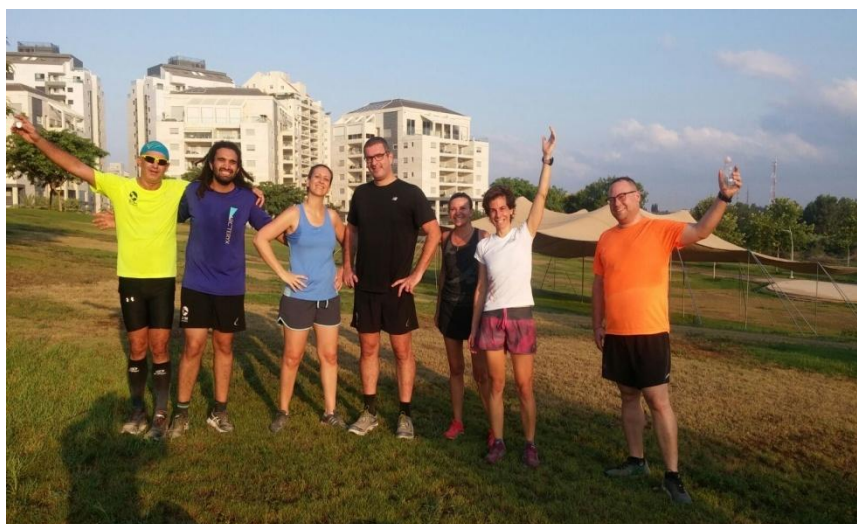
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





בהתחלה ובסוף . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שני, בוקר 05:30 / חוזרים לאימון קל ונעים ברחבי העיר – התגעגעתי! היה כיף

לראותכם ואתם נראים נהדר, שמורים, יפים ומדויקים! ריצה לכ"ס הירוקה, משחקי מתח ומקבילים, חזרה לבן יהודה ומשחקי בטן, יציבה וכן, שלוה; בוקר מקסים לכולנו.



חזרנו - מתחילים



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



כן, בדיוק אתה, זה שמחייך, תתחיל לעשות שיעורי בית ! כאן, שולחת לך שוב את

<http://tinyurl.com/asafbelly>

השיעורים:



כן ותיקח דוגמא מנטע . . . המורה שוש



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



סיימתי, רב תודות,

הרשתות החברתיות בהם אני פעיל !

פייסבוק

<https://www.facebook.com/asaf17ran>

You Tube

<http://tinyurl.com/njdanr7>

Instagram

<https://www.instagram.com/asaflev17>



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

