

שלום ושלום ספורטאים וחברים יקרים!

ברשותכם נתחיל עם מוסיקה היום – אולי בהמשך לשיחת הבוקר של שישי עם פריסת יום ההולדת של פופ (תודה היה כיף) והשיחות בוקר על האודא . . . אז:

מוסיקה, תרבות, אהבה, אהבה, אהבה, אהבה, אהבה

הוא היה שם כשהכול התחיל, הרבה לפני שהאחר"ל" מעט חריג, בדרכו וחזר בתשובה. השבוע הוא הודיע בדרכו המיוחדת והמצחיקה "אני זקן כבר" לא יכול להמשיך לעבוד ולהופיע באותה תדירות, תיכף אני בן 75 וזה מספיק.

להקת "תמוז" הביאה משהו חדש, משהו שלא היה קיים בתרבות המוסיקלית ואולי גם הכללית של ימי עלומיה של המדינה. הפתיחות שבה דיברו על אהבה, חברויות, כאבים של אהבה ועד ל"קבלת האהבה" והמורכבות של הזוגיות והטיפוח שלה, בדיוק כמו הפעילות הגופנית שלנו, בדיוק כמו מדיטציה! הדרך עושה את ההבדל, הדרך נפתחת ומוארת למתמידים – אין פתרונות קסם ורכבת הרים זה משהו שמתאים לגיל 15 ופחות מתאים לנו; הדרך, כביש או שטח, מישור או עלייה, רק שם נמצא הנחלה, את השלווה, את אשר נפשנו מבקשת.

ראיתי אותו כשהייתי חייל, פאב בבאר שבע, הוא, קלידים, שר מפזז שבירי מילים טררטרטר ובעיקר שמח ומלא תשוקה למה שהוא עושה והיה בזה המון קסם. המון נכסי צאן של תרבותנו המתהווה חתומים על איש מיוחד זה וכאשר אתם מקשיבים לקטע

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



שתיכף אשלח לכם, נסו ולו למספר קצר של דקות להתנתק מתפיסות עולמכם לגביי איך
שהוא נראה היום ו / או דעותיו הפוליטיות כיום ונסו פשוט להקשיב, להפנים או כמו
שאומרת סיוון – להתענג !

אז בבקשה, "ככה את רצית אותי" – אריאל זילבר, תיהנו

<http://tinyurl.com/asafmusic>

טוב, לא מתאפק ומעביר אליכם גם את הגאונות של אגדה יפנית של זילבר ומבקש מכם
לראות את הסרט (לא קל . .) היפני המשובח - "אהבתה מרתיחה את מי האמבט"

<https://www.youtube.com/watch?v=jf16c4BVIwQ>

יאללה נמשיך – מגזין שבועי "רצים עם אסף"

חלק לא מבוטל של חבריי הקבוצה עומדים להגשים חלומות ומטרות בחודשים הקרובים;
אז במיוחד בשבילכם מצרף אליכם את הפוסט שכתבתי בטרם ניגשתי לבצע את תחרות
איש הברזל השנייה שלי ובסיומם, כן, כנראה 9 השניות המרגשות של חיי, בבקשה
וכמובן בהצלחה רבה לכל אחד מכן ומכם וברור שלכל שאלה, אני כאן:

<http://tinyurl.com/asafironman>

בדיוק ל 9 שניות אלו התנקזו כל המאמצים שהתקיימו בשנה האחרונה ו / או למעשה
בשנים האחרונות . . .

<http://tinyurl.com/asaf20aug>

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

<p><u>אימון מנטאלי</u> –</p> <p>לא נרדמים, טרודים, חוששים, אינכם שמחים מספיק? אם רוב התשובות חיוביות וגם אם לא, שווה לנסות, לצאת בערב – לילה ולהביט בכוכבים. עצרו לרגע וחשבו כמה אנו קטנים כאן, כמה הזמן שלנו קצר ועד כמה חשוב ליהנות ולהודות על כל רגע שזכאן.</p>	<p>רצים עם אסף בוקר!</p> <p>יום רביעי</p> <p>(נצ'י כביש) – (n6e)</p>	<p>רצים עם אסף הירוקה!</p> <p>יום ראשון</p>	<p>חופשה שבועית – אין אימונים ומומלץ מאוד לנוח</p>	<p>יום ישי</p> <p>שבת פופ!</p> <p>אימון איחוד ארוך, כייף! וחברתי!</p>	<p>רצים עם אסף בוקר!</p> <p>יום רביעי</p>
	03.9	02.9	01 – 26 ספט'	24.8	22.8
	05:30 - 06:30	05:50 - 06:55	אין אימונים (למעט יום בשלישי)	אימון פריסה	05:30 - 06:30
 <p>אסף לב מאמן תנאלי וגופני</p>	<p>קאונטרי קלאב כ"ס</p>	<p>אנגל 37 – חזרנו לפעילות!</p>	<p>אימון בכיף: ביום שלישי 28 לאוגוסט שעה 18:00 נמל ת"א</p>	<p>ניפגש בנחל הצבים!</p> <p>יציאה מדורגת לאימון בשעות:</p>	<p>מחניית האצטדיון!</p>
<p>בסו, זה עובד, זה עושה טוב, מרגיע ומעשיר את ה mind בלי מזגנים, אוויר טבעי, נקי, בערב נעים יותר, כמה דקות, ללא בייד, דאגות או מחשבות טורדניות; רק היו שם</p>	<p>המאמן ירון יביא לכם את תובנותיו לבוקר זה; תיהנו</p>	<p>אימון נעים וחביב עם... המאמן הצעיר והמוכשר: גיא רגב!</p>	<p>ניפגש ליד ארומה נמל ת"א 18:00</p>	<p>05:45</p> <p>06:15</p> <p>06:30</p> <p>קופץ מצורף! פריסה מתחילה בשעה 08:30</p>	<p>אימון קל (בחי!)</p> <p>סיבובי רגליים, בכיף, בשלווה!</p>

"רצים עם אסף"

ניזולטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום שלישי, ערב - 17:50 רחביי כ"ס עם שינויי קצב ! אויש איזה אימון נהדר; כולם מסיימים, מי יותר מרחק ומי פחות ובכל זאת מתקיים סנכרון בין העומסים אותם כל אחד מכם ומכן יכול לשאת.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asa.runners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום רביעי, בוקר - 05:30 פארק כ"ס עם המאמן עדי ! חיזוקים, כיף, חשוב, מקצוע

אמיתי עדי, תודה.

איזה כיף לבוא כמתאמן ושמישהו אומר לי מה ואיך לעשות . . . ניהנתי מאוד !



חזק הג'אמפ סקוואט אה . . . מבקש להבהיר ולחדד - רובינו אחריי גיל 26 וכל תרגיל

מעין זה של מתיחה ושחרור של השריר (נקרא לזה פליאומטרי) לעשות רק עם מאמן ורק

בהקשבה ליכולת האמתית שלכם.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



עכשיו כולם יודעים מה זה "גלוטס" כן . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שישי, בוקר – 05:50 / שטח – יער חורשים! כן, שטח, עליות עם מהירות ובדופק

גבוה! כמעט שיא של אימון מנטאלי עם דיוק פיזיולוגי של "על

הקצה" של היכולות הכנות שלי, נכון לבוקר זה ובהתאמה לתקופה

שאני חווה.

שוב, שאפו לכולכם על שבוע מצוין עם שיא נפלא כגון בוקר משובח זה. אגב, לא בכל בוקר תשיגו אותי, אל תדאגו.



בוקר טוב ושבת שלום



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



**יציאה מדורגת ובזוגות – בטיחות, מחויבות ושוב, ישנה "יציאה מאזור הנוחות" בו אנו
כה מורגלים נוכח גילנו והחיים בכלל . . . יופי זאב, שרון.**



"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

כולם מוכנים לקטע האחרון, התובעני, המחייב . . .



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





פעם אחרונה לשנה זו – פופ יקרה, נשיקות והמון מזל טוב!



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום ראשון – בוקר 05:50 / הקבוצה בירוקה אתי, אימון נינוח לשבוע טוב ! רצים קצת

מעל 7 ק"מ כאשר על כל 1 ק"מ אנו רצים 100 מטר מהר; בסוף קצת חיזוקיי טבעות
ואלו שפספסו את שישי נתנו גם סיום בעוצמה ! בוקר טוב, שבוע נהדר.

אין על הבקיאות של חיים בנעשה במדינה . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שני, בוקר – 05:30 / שדה ורבורג! שאתם עושים אימון נפלא! ה"לג" השני של

העלייה הקצבית זה החיים!! המאמץ הכנה, המתמשך, היכולות שקיימת בנו (אנו כבר

לא ילדים. . תודה על הברכות ומזל טוב לידידי הספורטאי יואב וקסלר) ואותם אנו

מטפחים בכל יום מחדש וכמובן, החיבור גוף ונפש ותוסיפו לזה, תעצומות נפש!

שבוע הבא, כאמור, לתת דגש על מנוחה!



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





איזה כיף נכון . . .



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





בוקר טוב, תודה! אין שום מקום בצולמ

שהייתי רוצה להיות בו לולאת המקום שבו אני נמצא



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



כן, עוד שבוע שעבר, עוד ניזז שאני מסכם, אנרגיה טובה, ימים יפים

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"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

