

שלום ושלום ספורטאים וחברים יקרים!

אוסיקה, תרבות, אישור, אהבה, זוגיות, חמלה, קבלה

וואו כבר זמן רב שלא שמעתי כאלו איכויות במחוזותינו; בכלל הייתי משוכנע שזה איזה ג'וני קאש חדש או אפילו טום וויטס ופתאום אני שומע: עומר נצר! וואלה, אוטוידקט שכמוני רץ ישר לחבר, גוגל ושואל מי הבחור... נהרייני במקור ואז אני רואה מעט השמצות אביב גפן, דה וויס ומיד קופץ על המחשב – לא רוצה לדעת, למה זה טוב!

שומע אותו ופשוט נרגש מעומק קולו ומהסגנון הכה נוגה ומיוחד ומהמילים, כואבות, "יכולתי לאהוב אותך יותר... או איפה אמצע עוד אחת שכמותך... ושוב, לא נכנסתי ללמוד על השיר, פשוט, נתתי את האינטרפרטציה שלי והלבשתי אותה על התחושות שלי; יוצא טוב, תנסו, עומר נצר בבקשה ובתודה:

<http://tinyurl.com/news27-aug>

מזכיר לכם כן, כפיפות בטן – כמה שזה חשוב - תרגלו וכן, אחלה פעילות משפחתית:

<http://tinyurl.com/newsabdomen>



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

תוכנית אימון "רצים עם אסף"

<p style="text-align: center;">אימון מנטאלי –</p> <p>אחריי שנגרענו עם הכוכבים וישנו מעל 6 שעות מלאות הגיע הזמן לצאת אל הים! אין מקום בריא, טבעי ומעשיר כמו הים הנהדר שלנו. את הגייד שימו סגור! מתחת למגן שמש ומוצנע ורדו לים עם מגבת ובגד ים וזהו! שכבו על החול, עישו מתיחות, עשו תרגילי תמי על החול ומדי פעם עיצמו קצת את העיניים. תנו לחול להיכנס לכל מקום בגופכם, אל תדאגו הוא יורד.</p> <div style="text-align: center;">  <p>אסף נוב מאמן מנטאלי וגופני</p> </div> <p>המתחו, הירגעו, חפשו את השלווה, את ההעמקה במתיחה של השריר - הגופני וזה הנפשי, המנטאלי, אליו לעתים קשה יותר להגיע.</p>	רצים עם אסף ערב! יום שלישי	רצים עם אסף בוקר! יום שני	יום שישי שבת שלום	רצים עם אסף בוקר! יום רביעי	רצים עם אסף ערב! יום שלישי
	11.9	10.9	07.9	05.9	04.9
	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00
יוצמן פינת ירושלים	אימון בים, המקום הרגיל: חוף הצוק! אימו קשה, כמו בימים הטובים והחזקים... חול, מהירות גבוהה, מרחק יחסית גדול בקשה – ספורטאים שרואים "אימון קשה" ולא באים, אנא, תבואו! יחסי, פנימי של כל אחד ואחת.	תחנת הרכבת הוד – השרון (רחוב סוקולוב)	פארק כ"ס במקום הרגיל, ליד בית הקפה	מחניית האצטדיון שלנו! נצא לכיוון צופית עם שילוב של כביש – שטח!	
מדרגות של קניון, ריצה עירונית ובכיף!	לא להפסיד; טובנות חדשות ומעניינות!	אימון קל יחסית, רק אתם יודעים, יש קצת עליות באזור; יהיה כיף	פארטאק עם צדי 516!	נצא לכיוון צופית עם שילוב של כביש – שטח!	

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום שלישי, ערב - 17:55 אנו יוצאים מחניית קאונטרי קלאב כ"ס ומתחברים לציר המוביל האהוב (עלייה קבועה ומתונה ושטח) ושם רצים;

ריצה זה דבר קשה ולא מובן מאליו; אני צריך להרים את המסה שלי שהיא כמה עשרות ק"ג ולו לאלפית שנייה להיות על רגל אחת ולנתר. עצם הפעולה מהווה קושי בפני עצמו ובדיוק בעבור זה חשוב לי שנעשה אימונים כאלו – אין מאמץ ניכר של לב – ריאה ואין מאמץ גדול מדי על השלד ובכל זאת, מתקיים מאמץ ומאמץ לא מבוטל. הבנתם אותי ?

כדי לרוץ מהר ולאורך זמן, יש לדעת ולשלוט בקצבים האטיים – דפקים של שריפת שומן מואצת ודופק בו אני מתרגל את **הטכניקה** בעצם הפעולה שכאמור מהווה פעילות מורכבת למדי – **ריצה** ! הייתי ברור נכון. . יצאנו



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





קל או אינטנסיבי מאד?

כנה מתקיים!



"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





יום רביעי, בוקר - 05:30 "סיבובי רגליים" באימון קל ונינוח בטרם האימון הארוך של יום שישי . . .

חשוב לי מאוד שתבינו את המשמעות של אימונים קלים ! בקילומטר האחרון אגב כל אחד קיבל אפשרות "לרוץ חופשי" – ללא הגבלות וללא התניות. אימונים קלים בונים אותנו ומאפשרים לנו לבצע סוג של הרפיה, שחרור תוך כדי פעילות ושמירה על רמת מחויבות. בין לבין קצת ידיים וברור, חם, לח, עליות וכאמור לאורך השנים – עצם פעולת הריצה אינה תמיד דבר קל . .

ותיקים, חדשים: שבוע הבא מנוחה = לנוח !

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



הבוקר שלנו!



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום שישי, בוקר של פריסת יום הולדת עם אימון ארוך בנחל הצבים!

כיף וכבוד גדול וכן, כל מילה מיותרת – תודה!



"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





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





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



עד כאן להיום, להמשיך לנוח – נשוב ב 2 לספטמבר – אנגל 37 פארק כ"ס הירוקה, תהיו

טובים!

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

