

אהלן ושלום רב לקוראים, חברים, ספורטאים!

יעדים, מטרות, חלומות והדרך להשיגם או לפחות לדגדג אותם או

לכל היותר לומר שעשיתי את המירב בניסיונותי להגיע אליהם . . .

אז שנייה לפני שאתם מדלגים אל "תוכנית האימון השבועית" אני מבקש שתתנו עוד שנייה של מחשבה על האירוע הבא אשר אני הופך אותי לאירוע של הקבוצה נוכח הרצון הכנה של כמה ספורטאים לעשות יעד מקסים, היסטורי ובמידה מסוימת מיתולוגי והוא **"מרתון טבריה הבינלאומי"**

אשר ייערך ב 4 לינואר 2019

לקבוצה יש כבר כמה נרשמים למרחק המלא וכן, גם עבדכם הנאמן יעשה את הכול על מנת להיות שם וגם לשבור שיא (תרשמו: "החלום שלי זה 3:28 שעות" ואומר, 04:56 דקות לק"מ) וכמובן זאת בהנחה ו (אל תצחקו) יהיה לי זמן להתאמן . . כן, כשאתה מאמן, הרבה זמן לא נשאר לך להתאמן . .

אז תחשבו, תנו את הדעת לכך, תראו שזה מסתדר עם העבודה, עם בני / בנות הזוג ועולה בקנה אחד עם השלב בחיים בו אתם נמצאים ובואו אתנו "רצים עם אסף" למרתון טבריה ושוב, ישנם מרחקים של 10 ק"מ, חצי מרתון ומרתון מלא, כל אחד בהתאם לשאיפותיו ויכולותיו. אני אהיה כאן לעזור לכל אחד ואחת מכם ומכן להגשים את היעדים שלו ושוב, אולי גם לגעת ואפילו להגשים את החלום שלו.

"רצים עם אסף"

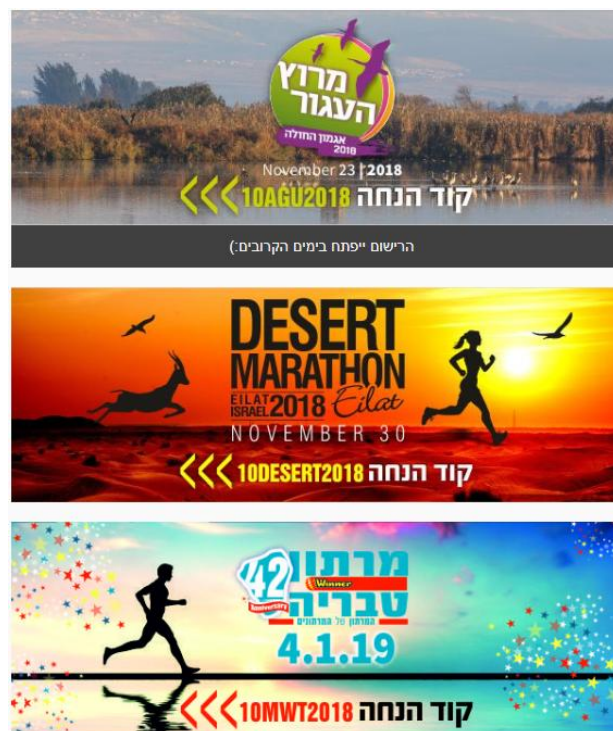
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



לבסוף – כששואלים אותו לגביי ההבדל בין חלום ל"מטרה" אני אומר לא אחת שכאשר מגשימים חלום יש לזה היבטים פיזיולוגיים נראים לעין היטב וזה בא לידי ביטוי באחת הפעולות הבסיסיות הכה מבדילות אותנו בני אדם מכל היונקים האחרים המהלכים כאן וכמובן: **לבכות** ! ונשבע לכם שבחיים לא אשכח את הזקנה בהולנד שחיבקה אותי בסיום "איש הברזל" איך שבכיתי לה כמו הילדה בכיתה ג' אורנית שישבה לידי דאז כאשר קיבלה 94 במבחן ולא למעלה מזה . . .

אז, הגיעו בשעה טובה קודי ההנחה למרוצים הנהדרים; תודה שוב לעופר פדן, מרתון ישראל, אשר עושה עבודה בלתי סופית על מנת שנהנה מכל מה שאנו אוהבים לעשות – תודה ובהערכה גלויה עופר ! (כן, זה האיש הנחמד שרץ לידנו בנירית) אז תרשמו, יהיה מאתגר מאוד, תהיה חוויה גדולה וכן, תוסיפו גם את המילה השגורה כה רבות בחיים שאני מנסה להנחיל אליכם: **כייף** !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



אני נרשמת . . .



שלום אסף לב,

הרשמתך למרתון טבריה למקצה: 42 ק"מ התקבלה בהצלחה.

קבוצה: רצים עם אסף לב

ישוב: כפר סבא

מדינה: ישראל

נתראה ב 04/01/2019 !

צוות מרתון ווינר טבריה

אז קדימה, בואו והצטרפו למסע הנהדר הזה ! אנרגיה טובה מאוד,

אסף

ניוז שבועי, נתחיל . . .

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

אימון מנטאלי – יעדים, מטרות וחלומות הם תמיד שם . . . אנו, כל אחד בדרכו, צריך לבחון את המשמעויות ואת "מורכבות הדרך" = המחיר אותו הוא מוכן לשלם על מנת להגיע לשם . . .  התפקיד שלי, כמאמן כמנחה הוא לכוון, לדייק, להנחות ומהמון היבטים להראות לכם את "המחיר" שזה מצריך על מנת להגיע לשם ובכל זאת, אם הייתי צריך לבחור מילה לדרך הייתי בוחר במילה הבאה: מחויבות! מרגע שהחלטתי שאני רוצה את זה בחגורה שלי", אני מחוייב לזה, נכון לזה - בהצלחה לכולנו .	רצים עם אסף בוקר! יום רביעי עדי 16 17.10 05:30 - 06:30 אנאל 37 פארק כ"ס הירוקה! אימון עם המאמן עדי ותובנותיו המקצועיות הכה מדויקות ומועילות.	"רצים עם אסף" - אסף" - אסף" יום feio יום רביעי 16.10 17:50 – 19:00 פארק כ"ס, חנייה על רחוב ויצמן המשך מגמת העליות של ימי שלישי, הפעם דגש על מדרגות!	"רצים עם אסף" בוקר טוב! יום שני 15.10 05:15 - 06:30 אחניית קאונטרי קלאב כ"ס אימון מישורי 3 הילוכים ושוב, מעל שעה!	שבת שלום יש 12.10 06:00 - 07:10 יאיר שטרן 1 רצונה! (הבריכה העירונית) אימון מדליק (לא קל . . .) מסביב לפארק רעננה עם עליות, ירידות ומה שביניהם	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי 10.10 05:30 - 06:30 אר קפה קריית אתידיס! אימון חשוב ביותר! לכל מי ששואל כמה קשה? אזי, למען יתקיים "מיצוי עצמי" יש לסיים אימון כזה עם "הלשון בחוץ", כל אחד ליכולותיו.
---	---	---	---	---	--

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום שלישי – ערב, פארק כ"ס – ריצה נעימה (הפכה מיד לריצה מהירה נוכח "החימום הדינאמי") של 5 ק"מ ואז תמוש מסדרת אותנו עם פילאטיס משובח . . . כיף ! ביטון – "תמי בואי תשברי לי 2 צלעות שאוכל להשלים את התרגיל . . . " גדול ושוב, תמי, תודה.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





יום רביעי - בוקר קשוח עם חיזוקי ידיים (5 ועד 12 שכיבות סמיכה) בסיום כל לג (6, 7 בהתאמה) של 1250 מטרים (הקפת פארק 4 העונות בהוד - השרון) !! חוויה מעצימה נכון; כל אחד לעצמו.

מודה, אחד האימונים האהובים עליי; מפתח המון יכולות שביניהם, שמירת קצב, התאוששות תוך כדי האימון (צלע אחת קלה), התייחסות אל הקצב שלי אל מול

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

הספורטאים האחרים, כניסה ויציאה מקצב אירובי ואנאירובי (במיוחד בעלייה) וכמובן, חיזוקי ידיים, כתפיים, בית חזה והרמוניה כללית של הגוף והנפש בהפוגות הריצה וביצוע של שכיבות הסמיכה בין כל לג.

אימון משובח חברים, שאפו לכולכם; רביעי באר קפה, דומה, מהיר יותר . .

.ללא עבודה על ידיים וכמובן, ללא עליות . . . לזכור להביא בגדים חמים

לסיום האימונים; הסתיו כאן !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



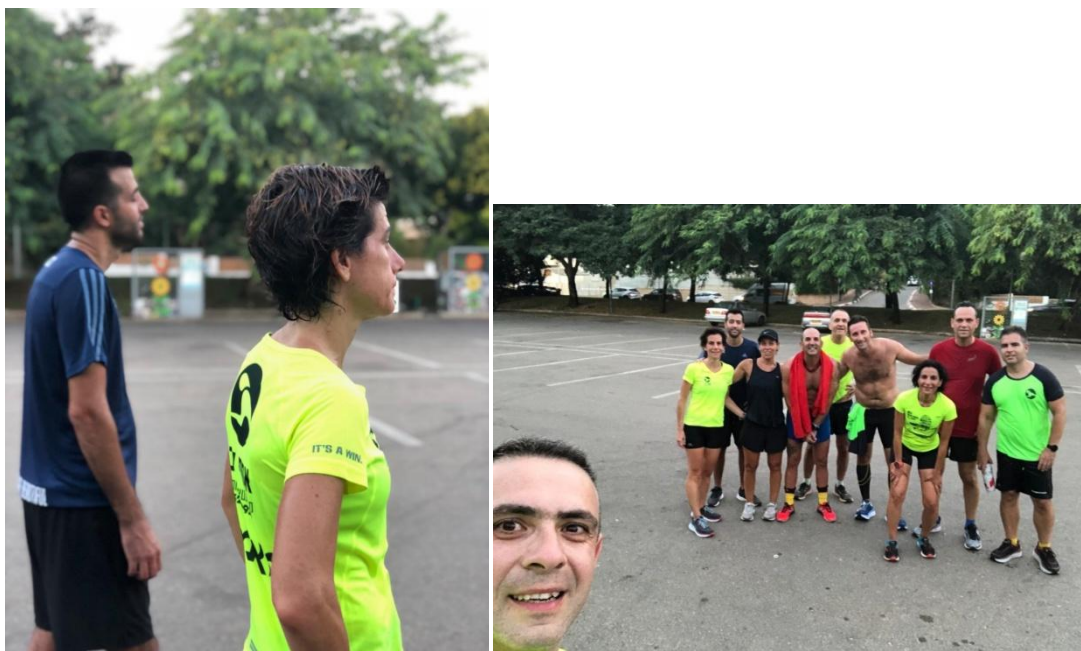
"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



עם הצלם עכשיו:



כאמור דנה, את צלמת !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שישי – עם ספורטאית לחיים – פופ, פארק אקולוגי הוד – השרון !

ידידי – חיינו של גרוש אינם קלים – נקודה. הטעם המרכזי שלפיו "חיינו אינן קלים" הוא

מהטעם שאתה לא חווה מספיק את ילדיך וכל שכן, כאשר אימא שלהם לוקחת אותם (בהסכמה כמובן) לבית הוריה, קיבוץ בדרום שאיך נגיד, טיפה רחוק מכ"ס. ביום חמישי בערב גמלה בליבי החלטה לצאת דרומה ולישון אצל הוריה (אה, כן, התגרשנו יפה ואני בקשר נהדר עם הוריה וגם איתה) על מנת להתאמן בדרום – "מצאתי חבר חדש" + לחוות איתם עוד קצת ובתוך כך, חייב להודות בפניכם שהתמונות שלכם מחייכם ומחייכות ממש עשו לי טוב ומבקש להודות שוב לפופ על כל הטוב שהיא מביאה עימה; זה ניבט מהתמונות. סבבה, נמשיך. . אימון של פופ: הוד השרון, פרדסים, פעם ועד פעמיים בהר הזבל האהוב (צריך לתת לו שם אחר. .) עוד קצת מהפארק האקולוגי ושבת שלום לכולנו.



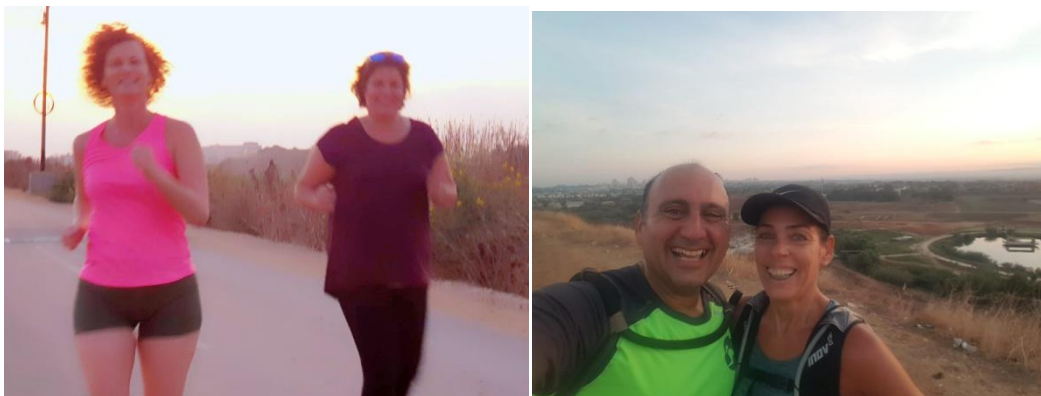
"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



מכיר את כולכם ומזהה היטב את החיוכים שלכם – גם בטשטוש זה !



"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



יום שני – וואו, מדהימים שאתם, סיירת מובחרת! מסדר את הציוד בבית וקולט כמה "האימון הקל" הצריך מחשבה, קצב נכון ושוב, הכי חשוב: דיוק! לקצב שנכון לי, לתוואי השטח וליום הנתון אל מול הקבוצה, אל מול עצמי!

אז "צומת וולקן" של ערן ריקליס (סרט מופלא) לא היה אבל "צומת אנאירובי" בהחלט היה ו 3 פעמים נתקלנו בו:

1. מישור בצומת טבע
 2. עליית ויצמן (נכון, למעשה היה פעמיים)
 3. עליית ששת הימים
- ולכדי השלמה ל 12 ק"מ איכותיים ומדויקים, שאפו, בוקר טוב וכל הכבוד לספורטאים שמיד בתום האימון החליפו חולצה לסווצ'ר – הכי חשוב: בריאות !



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



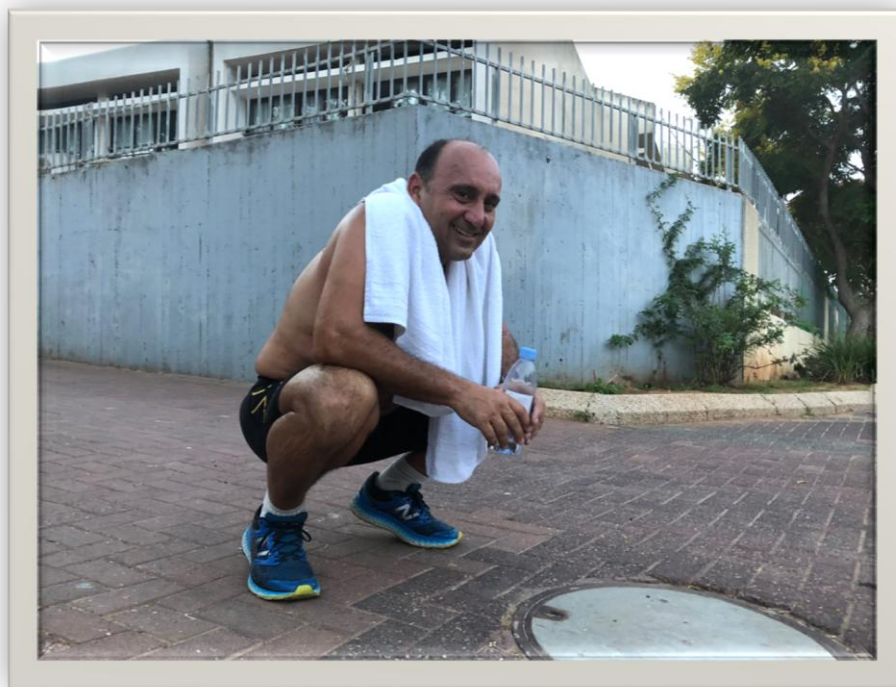
"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



+ יש לנו בקבוצה צלמים נפלאים ודוגמנים משובחים, בבקשה:



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



ולסיום, ברור, קצת מוסיקה, תרבות, שפה!

אז ולסיכום השבוע הנהדר הזה, לחלום בקליפורניה או במרתון טבריה, העיקר להמשיך

לחלום וכמה שיותר לחתור ולחתור אל הנקודה הגבוהה ביותר לניסיון להגשים חלום; תחלום על הירח או אפילו על המאדים, מקסימום תגיעו לכוכבים אמר לי פעם מישהו. ותודה לחברי גיא על ששלח לי את הקטע הנהדר הזה; תהיו טובים. אז, בבקשה, "האמהות והאבות", לדעתי משהו כמו 1966, בערך ימי הולדתי . . .

<https://www.youtube.com/watch?v=-MEqT2kmTHg&feature=youtu.be>

הרשתות החברתיות שלנו!

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

