07 לספטמבר 2018

חג שמח וימים נהדרים, חברים, ספורטאים

- *שתהיה לכולנו עוד שנה נהדרת ע האון עשייה, שלווה, בריאות ואושר גדול עם האון ספורט, חברים ומשפחה אוהבת.*

- מתזכר ומודה, מחנה אימון זה כייף גדול, הן כמתאמן וכמובן כמאמן – תהיה בריכה בשישי, הז'אקוזי אצל ראובן יהיה פתוח ובכלל, סוג של חופש . . .

http://tinyurl.com/asafcamp

תמונה יפה נכון . . .אז כך . .

חברת דוגית (בן יהודה 250 ת"א) ויש חנייה מוסדרת מולם תפנק אותנו ב **30 אחוז הנחה לחגים על בגדי ים** – ממש כמו בתמונה (מבצע עד סוף חודש אוקטובר) ו **20 אחוז הנחה על משקפות;** לגביי שאר המוצרים של **סונטו** ואחרים דברו עם יותם והוא ידאג לכם, רק אמרו: "רצים עם אסף". מצ"ב הנייד של איתי: 6609235 – 054

+ כל משתתף במחנה האימון יקבל "כובע פצץ" מבית "סלפיש" ! ! לבנות, יש סגול . .

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

תוכנית אימון "רצים עם אסף"

רצים עם אסף בוקר ! יום רביעי	יום שישי שבת שלום	רצים עם אסף בירוקה ! יום ראשון	רצים עם אסף בוקר ! יום שני	יום שלישי אימון הערב	אימון מנטאלי – ימים של חגים הינם ימים מאוד כייפים ובכל זאת, המון עומס מתנקז אליהם: הורים, חמות, ילדים, אירוח ובכלל עומס . . . אתם מכירים כבר המון דרכים להוריד עומס – ים, כוכבים, נשימות וכמובן, ריצה
12.9	14.9	16.9	17.9	18.9	
05:30 - 06:30	06:00 - 07:10	05:50 - 06:55	05:30 - 06:30	~~17:50 – 19:00~~	
ויצן 74 כ"ס קצת עליות, מהירויות וכיף כללי לבוקר מושלם !	צופית ! מקום חדש ליציאה לאימון (לחסוך את הרמזורים) תנועה בעלייה ובירידה עם עומס עולה ! אימון חשוב – לא להחמיץ !	אנגל 37, כ"ס הירוקה גיא רגב בפארק כ"ס ימשיך להביא לנו דברים מעניינים וחדשים !	מחניית האצטדיון, אשר ברש 2 כ"ס אימון קשה, מחזורי, מהיר וקשוח – לבוא מרוכזים !	פארק כ"ס, חנייה שעל רחוב ויצמן ! ~~האימון יכלול מדרגות ועליות !~~	אז היכן ואיפה שלא תהיו, קחו עמכם מכנס ונעליי ריצה, תרוצו, תשתחררו, תפרקו ובנוסף ובמקביל,מותר לכם גם להגיד: "החג הזה אני רוצה קצת חופש" בלי לריב, בלי סצינות, פשוט לברוח אל המקום השקט והנעים שלכם. חופשה נעימה, ימים יפים !

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שלישי, ערב - חוזרים לכיף של ימי שלישי בערב ! ריצת תרגול לצופית עם 2 פסגות אימונית; האחת – בירידה, האחרת – בעלייה. כל תוואי שטח עם המורכבות והקושי שהוא מזמן לנו. אימון אינטימי עם קפה טוב בסיומו, ערב מקסים, מקסים עם 8 ק"מ באמתחתנו.

"רצים עם אסף"

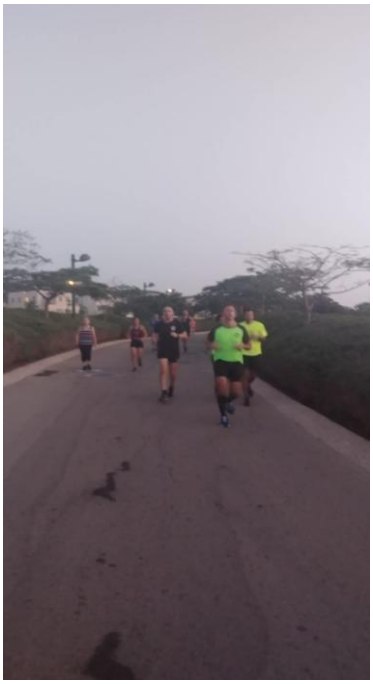
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

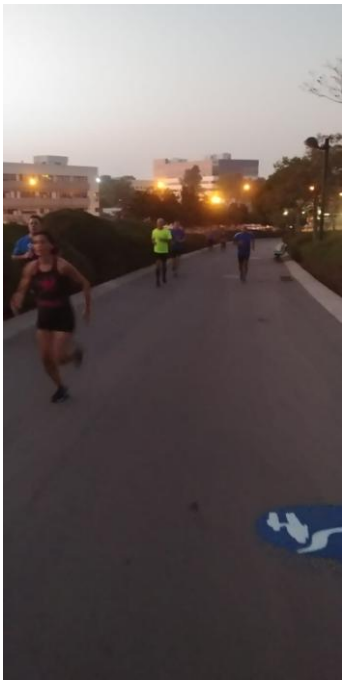
asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

יום רביעי, 05:30 – פארטלק עם עדי טול ! התמונות באימונים הללו . . סוף הדרך חחח

– העיקר שהמהות משדרגת ומקדמת אותנו. 10 פעמים חצי דקה בעומס גבוה עם 1 דקה הפוגה בין כל סט; אגב, באימון הבא של עדי נתרגל משהו דומה עם 3 הילוכים וזה כבר בכלל מעניין וחזק, בוקר טוב חברים.





"רצים עם אסף"

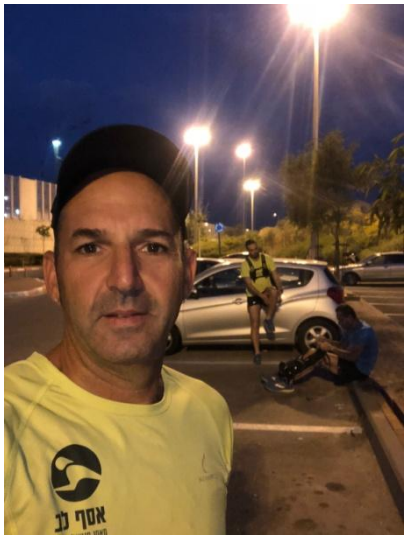
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

יום שישי, 06:00 רכבת הוד השרון לשבת שלום ! גילוי נאות – שרוף על הבקרים האלו, מזג האוויר, השיחות, האינטימיות שבו אתה יכול לדבר, להתבטא, לזרום, מעיין הנעורים שמעתי מישהו קורא לזה, תענוג, תודה.

תנועה שגרתית ונעימה לכיוון הוד – השרון ועד לכניסה לגני עם ושם מבצעים 1 ק"מ מהיר, חזרה על אותו 1 ק"מ בקצב אטי (סוג של תרגול לגביי אימון שבוע הבא, הקשוח) ותנועה חזר שלווה ושקטה לנקודת ההתחלה עם קצת "ריצה הפוכה" וקצת עלייה קלה בתנועה מהירה במגדיאל; לסיכום, קצת מעל 9 ק"מ בכיף, מוכנים לשבת, לחג שמח.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

מזג האוויר הופך להיות קסום בכל בוקר מחדש – נראים נפלא !

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

יעל ורונית, אלופות !

זהו חברים, שוב חג שמח ! ניפגש ביום שלישי בחוף הצוק !

05:30, חזקים, 06:00 מתקדמים;

אנרגיה מעולה !

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

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