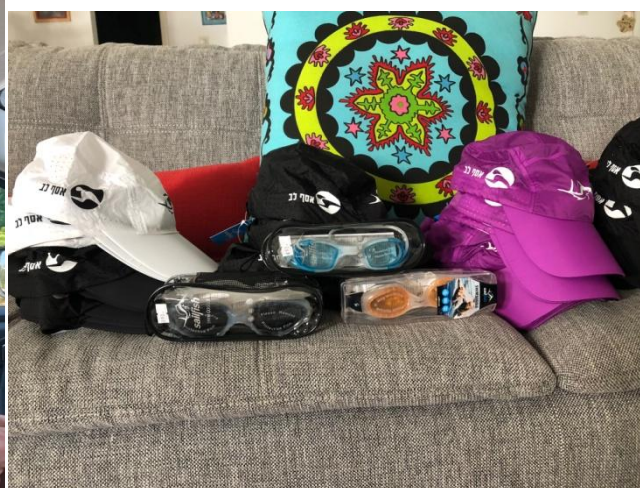


אנרגיה מעולה, ימים נהדרים, חברים, ספורטאים

קולטים שתיכף אנו **במחנה אימון** . . . מעריכים את המאמצים ? יש כובעים של **Class A** הז'אקוזי של ראובן מחכה רק לנו והמסלולים . . . **תענוג !** אין דברים כאלה, תודה מראש למאמן ראובן !



מי שעדיין לא היה במחנה אימון לא יודע מה הוא מפסיד . . דברו, נניח עם ברק, הוא יפרט לכם . שקט מהכול, רק לרוץ, לשחות וכן, לנוח, שלוהה מקסימה ושוב, אל תחששו מכלום, אנו יודעים מה אנו עושים ועושים זאת כבר שנים רבות

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

- הבן שלי עומר וגם קצת הבת, מיה ביקשו שאעזור להם לקדם את ערוץ היוטיוב שלהם . . . הם עדכנו ש לייקים ותגובות זה סבבה ביותר . . .

<http://tinyurl.com/omerchanel>

- כמעט לסיום חלק זה, בקרוב נקבל קוד הרשמה בהטבה למרתון טבריה המיתולוגי; מי שיש לו חלומות על חצי מרתון, מרתון מלא, פחות מזה, הכול הולך, תנו הצצה באנרגיה של הסרטון . . . **מרתון טבריה 2016 – שנת המבול הגדול ! (פופ ואיל מרתוניסטים)**

https://www.youtube.com/watch?v=EVOq3zc_1Hw

- **וממש לסיום חלק זה**, סרטון קצר שהעלית לגביי אימון מנטאלי בכדורגל תוך התמקדות ב"תחקור" של אחריי המשחק ובחינת "לאן עכשיו" ומה מצריך אבחון, "חזרה לאחור" עם תיקון הליקויים והמשך מגמת השיפור; בבקשה –

<http://tinyurl.com/asafcoaching>

קדימה,

ניוז שבועי – נתחיל:

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

<u>אימון מנטאלי –</u> ערב החג, מתאמן אהוב ונעים בא אליו לכוס קפה של "טרם חג" עם חבילת שוקולד מדהימה, פותח אותה לידי ומעניק לי את שתי הקוביות הראשונות. אני לוקח אותן בידי ו... חושב כמה חשוב לי המשקל ואיך כשאני קל, הכול, אבל ממש הכול יותר קל לי... .	רצים עם אסף בוקר! יום רביעי	אימון הערב יום שישי	רצים עם אסף בוקר! יום שני	יום שישי שבת שלום	רצים עם אסף צום קל לכולנו!
 אסף לב חאמן מנטאלי וגופני	שוב פארק כ"ס, חנייה שעל רחוב ויצמן!	פארק כ"ס, חנייה שעל רחוב ויצמן!	אשר ברש, מחניית האצטדיון שלנו!	נוהל ימי שישי – רכבת הוד השרון!	אין אימונים! (שלישי, רביעי)
אני בטוח שאני אומר ל'תודה רבה אבל אני שומר עכשיו ובכלל ממש טוב לי כך שאני לא צריך את המתוק הזה... ואז, כן, אני אוכל את השוקולד ואומר לו שזה מעולה ולוקח עוד 2 קוביות. כשהוא הולך אני חושב על זה שבפעם הבאה אהיה חזק יותר, נסו את זה, לעתים זה עובד וזה גם, איך נגיד! משל!...	האימון יכלול מדרגות (הבניין של אימא שלי, אל תדאגו, רק 5 קומות בכל פעם. ועליות!)	אימון קשה, מחזורי, מהיר וקשוח – לבוא מרוכזים!	אימון קל למדי!	מאמין שנספיק גם מדרגות...	ילדים והורים יקרים, בחג ובכלל: רק עם קסדות!

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



איזה כיף לנו אה . . פשוט מרגש בכל פעם מחדש ובכל פעם עם השינויים המבורכים שמזמנים לנו החיים; גיא, אימון נהדר לחברים, כיף שבאו יוחאי ויונתן ובכלל, כולכם. לקבוצה שהייתה אתי היה גם כן אימון נהדר וקשוח למדי שכלל מדרגות בחוף המעלית. משפט קצת מוזר אה . . עליית סידני עלי וכמובן טיול נדל"ן בהרצלייה פיתוח, כן, לאחר זכייתי בדירור למשתכן אני בוחן צעדיי . . . חחח.

אז המשך חג נהדר וימים יפים – היום זה מהסוף להתחלה . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

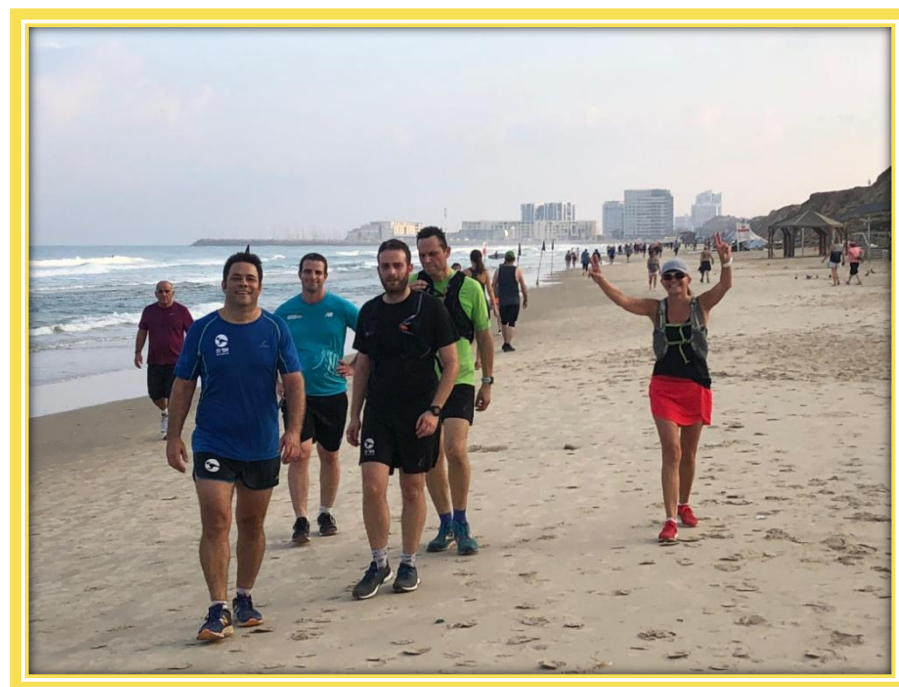
asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





מתחילים, בוקר טוב . . .



"רצים עם אסף"

ניזולטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום רביעי, 05:30 – ויצמן פינת ירושלים! העיר שלנו!

בדרך כלל אלו אימונים שאני ממש אוהב, בכלל, אוהב את הציור שלי . .

מגיע לאימון ומנהל תשישות על חלק מהספורטאים והאמת שטע אצלי אני חש צומס מסוים – אימונים (כולל אתמול 15 ק"מ בוקר) ואחרי 3 אימון השלמה נוסף ובכלל, חטים, ילדים, אימונים, אוכל וכדומה ומיד מחליט "ללכת על תוכנית האימון" הקלה יותר שרקמתי מבין "אפשרויות הבוקר" שהכנתי ומתחילים בקצב נינוח, ירידה ואז אני אומר לאריאל "מעסה הבית" שאני צריך לבוא, מעל שבוציים שלא הייתי ואני מתחיל לחוש יותר ויותר את הצומס על שריר הירק האחורי, המסטינג ומיד מחליט לקחת ג'ל (כבר לאחר 15 דקות) ולשתות עוד מים, אולי משהו יעזור . .

בכלל, מספר מצין זה כאשר הוא מופיע מאוד קשה להתעלם ממנו ואני מחייך לעצמי – עדיין חושק – שבכמעט 15 שנותי כמדריך ואז כמאמן שנה לא קרה לי ומיד, אבל ממש מיד, עצמי עונה לי שנה בסדר, קורה ונוכח זה שאני אוהב לחוות עם הספורטאים שלי את הצומס (ממעט לבוא עם אופניים או לעמוד בצד . .), כולל באימונים אישיים כק שנה בסדר, קורה.

מצליח להעביר לפוס את האחריות על האימון בתדרוק חלקו השני וכן, נצרכ; קונה קרטיב דובדבן, מצמיד אותו לרגל ומתחיל לעשות כפיפות בטן. עכשיו טוב, הכול טוב, הכול לטובה, הבית, מול המחשב, קפה שחור ומעדן

חלבון, בוקר טוב, מחר ציסוי ומאמין שבשישי מגיע עם אופניים. . .

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





לא, הבוקר לא אוכל להתמודד עם הכאה וצריק לדעת מתי לעצור . .
הקבוצה מתודרכת ומאסיכה בלעדיו.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



בין לבין היו חיזוקי ידיים ובסיום האימון כמה דגשי בטן מתקדמים ועוד קצת, ידיים וסינרגיה

כללית של כוח, בוקר טוב.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שישי, 06:00 צופית ! אתר דיי חדש מבחינתנו – אהבתם ?

איזה כיף, תמי חוזרת, שרון עושה את האימון הכי טוב שלו (שוב, המפתח – הגעה כ 10 דקות לפני כולם, קבלת "הווית האימון" וההתכוננות אליו) ובכלל, לרוץ עמכם בטרם שבת (גם אם אני על אופניים ומחלק מים) מהווה חוויה שאני מוקיר עליה.

אז, שבת שלום צופית, הקפה קלה, מהירה (בעלייה) ושחרור; נפלא, שבת שלום לכולנו.



"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



דף מלא לספורטאי החודש – נהדר צביקה !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asa.runners@gmail.com





מה שרואים בתמונה (תסתכלו טוב, ברחוק) חוץ מאלון, יורי ותמי בסיום נפלא לאימון זה את שרון (כן שרון) רץ עוד קצת על מנת להשלים מרחק – שאפו, גאה ברך !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום ראשון, פארק כ"ס עם גיא רגב -

בוקר עליז, פורה ומפרה בפארק כ"ס הירוקה עם סטים של 85 אחוז מהיכולת המקסימאלית ואז שאיפות ונשיפות לתוך . . כן, קש ! מאמץ זה על הריאות מייצר יותר נאדיות ריאה; תחשבו על אימון במקום גבוה, אוויר דליל, נניח אתיופיה בישראל. שאפו לכולכם וכמובן למאמן וכן, את השיפור תרגישו באימונים הקרובים – בוקר טוב !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



זהו, עד כאן להיום, צום קל לכולנו – זו חוויה אדירה וכלל לא משנה האם אתה צם בגללך
היותך מאמין, דתי, יהודי, ישראלי, רוצה לחסוך קלוריות, רוצה לשמש דוגמא לילדים,
לאתגר עצמך או לבחון עד כמה אתה יכול לעמוד במאמץ זה ובחיי שזה מאמץ וכל שכן
עם ילדים שעדיין לא עזבו את הבית. . .

אנרגיה מעולה לכולנו היכן שלא נהייה ומה שלא נעשה ! תהיו טובים !

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



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

