

אנרגיה מעולה, ימים נהדרים, חברים, ספורטאים, צום יום הכיפורים

השעה קצת לפני 22:00 בלילה, נכנסו הביתה והילדים משוחחים מי מקלח קודם ואני עושה עצמי כלא שומע, לא מתערב ביניהם; מיה הבטיחה לעומר את הנייד שלה אם הוא יתקלח במשך שבועיים לפניה; הם מסריחים כמו דגים, מיוזעים ויותר מהכול הם שמחים ונרגשים על היום המיוחד הזה, יום ארוך, יום הכיפורים, יום הילדים.



בשעה 21:00 נכנסתי הביתה, פופ אישרה לי שהילדים יסתדרו ואני יכול לעלות הביתה ודקה לאחר שעליתי התקשר אליי עומר ושאל / אמר / הודיע שהוא סיים לרכב עם הילדה עימה בילה ושאני אבוא עוד קצת לרכב אתו. בחוסר חשק מוחלט (הצלחתי להסתיר זאת מעולה דווקא) יצאתי, פגשנו גם את מיה שהחברות שלה שינו מיקום, טיילנו עוד קצת ושבו הביתה

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



בשעה 12:00 הבאתי אותם מהקיבוץ, בית – גוברין, שימנו וסידרנו את האופניים, תרגלו קצת "מסביב לבלוק", נחנו קצת צהריים ויצאנו לסבתא לאורחה מפסקת.

עכשיו קצת לפני 23:00 אני מול המחשב, מעט מאוד פעמים בחיי ישבתי מול מחשב או דף ללא קפה, מוסיקה או יין, עכשיו אני כך, הילדים הסתדרו עם המקלחות ואני תוהה וחושב על כך שבין כל האנשים שפגשתי אף אחד לא מאמין שאני צם ויותר מזה, חלקם אף הודיעו לי שאני נראה להם האחרון שצם. . . אני אוהב את זה וחי עם זה בשלום ובטוב; איכשהו כל שנה הצום הופך קל יותר ולי זו השנה ה-16 שאני צם וטוב לי עם זה. קצת מסורת, קצת שלוה לקיבה, שיניים ושאר מערכות הגוף, קצת ריסון והגבלה עצמית (כמה שזה חשוב), קצת ניקוי הגוף ובעיקר, כך נראה לי עכשיו, ממש ברגע זה, קצת התמודדות עם ה"אין" עם ה"תמודד" וברור לכל מי שמכיר אותי עם ה"תנצח".

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

מיה רוצה עוד משחק דמקה, בטוח תנצח אותי הערב, מתחיל להיות תשוש והאמת קצת מודאג נוכח יקיצותיי הטבעיות בשעה 04:40 ומה אעשה מחר בבוקר : וכן, הצורך העז שלי בקפה מערסל של בוקר. מקפל את המחשב, מתפנה לדמקה, ילדים סיימו מקלחות, עונג גדול, יום נעים עבר על כוחותינו.

אגב, ברור וכמובן, בסוף זה מאתגר ושם, בדיוק שם, בסוף של המאמץ מושגת ההתקדמות, התחושה העוצמתית של יכולתי לקושי הזה ולקשיים הבאים שיבואו, היום, מחר ובכלל.



כבר לקראת הסוף . . רואים שאני תשוש אה . . .

נ'ום שמוע' ,נתחיל:

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

<u>אימון מנטאלי –</u> הצום נהייה קל יותר בכל שנה; מחפש הסברים לזה והם מגוונים ושונים האחד מהאחר	אימון הערכ יום fe יו	רצים עם אסף בוקר ! יום שני	"רצים עם אסף" בהדרכת גיא רגב יום ראשון	שבת שלום יום שישי	רצים עם אסף בוקר ! יום רביעי
	2.10	1.10	30.9	28.9	26.9
	17:50 – 19:00	05:30 - 06:30	05:50 - 06:55	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30
המוח ושאר מערכות הגוף יודעות לאיזה עומס לצפות, לאיזה קושי לצפות; כותב וחושב על ההרגשה של לא לאכול יומיים נניח . . איזה משמעויות יש לזה על המערכות המנטאליות, הנפשיות, הפיזיולוגיות .	פילאטיס עם תמי כמה שהתגעגתי לזה; כ 4 ק"מ ריצה + 30 דקות פילאטיס תמי ובשאיפה לקפה בסיום האימון הכיפי והחשוב הזה.	פארק 4 עונות בהוד – השרון; חנייה מערבית ! אימון קשה וחשוב למדי ! כולל חיזוקי ידניים ! סוף החודש זה מחנה האימון; שמרו ותחזקו עצמיכם (כולל הכנת ציוד) עד לחוויה הזו . . . 3 – 1 נוב' (חמישי – שבת)	אנגל 37 כ"ס הירוקה ! בוקר טוב כ"ס הירוקה ! כ"ס הירוקה תוכנות צדכניות ואצטיות fe איא לאכיי ריצה; מואף !	פארק כ"ס חניון האצטדיון (המקום הרגיל) עדי טול יחכה לכם לנפח כללי עם דגשים שלו; תלמדו, תבלו	חניית האצטדיון שלנו (אשר ברש) כן, אימון קל הפעם, הגיע הזמן לקל . . .

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שני, 05:30 – מחנ"ת האצטדיון! 1 ק"מ מהיר 1 אט" . . וואו! וואו!

וואו! אילה אימון אתם נתתם כל הכבוד!

אין כיף מאימון זה, כמה שהוא מחזק, אין דברים כאלה . . החשיבות של זמן ההתאוששות, מנטאלית וגופנית, אי הידיעה המדויקת של המסלול והלחיצה הזו של הקצב המהיר: ירידה, מישור ולקראת הסוף בעלייה של בן יהודה וההתמודדות עם הקושי האדיר הזה! שאפו כנה לכם!



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





הייתם כאלה מצוינים כך שזה היה מתבקש לתת לכם עוד 250 מטר "על הקצה" וברור, סוף אימון אדי בירידה !

שימו לב שכל ספורטאי מסיים אימון כזה על גליל, בבית, לפני המקלחת 3 דקות.

יום שישי, 06:00 רכבת הוד – השרון !

**"ברצא שאני מסיים את הקושי של הריצה, אין בצולא קושי צא לא
אכל להתמודד"**

אחר מ'שהו

איזה יופי של אימון שאתם עושים, רכבת, הרחוב של נטע כמתגברת, עליית הרכבת, מדרגות בבית שלי, ריצה מהירה בירידה *2 + עליית רחוב ששת הימים בקצת מהיר + 5 הקפות כצנלסון הישן, צומת המשטרה, כפר מל"ל וחזרה למכלאות – רכבת הוד השרון. תענוג של בוקר, כיף ועונג, שבת שלום !

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



כך זה נראה מהעיניים שעל האופניים: <http://tinyurl.com/magazinsep18>



יצאנו אט ולשים לב על היציאה ההדרגתית גם אם מיד עברנו למתגברת – אנו זקוקים
לפחות ל 500 מטרים של חימום, כמובן לאחר החימום הסטטי שביצענו בעת קבלת
"הווית האימון" ! בוקר טוב.



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

מדרגות זה זהב !!



5 הקפות אצטדיון נינוחות בסיום העלייה



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

נתתם עלייה יפה !



על האופניים,



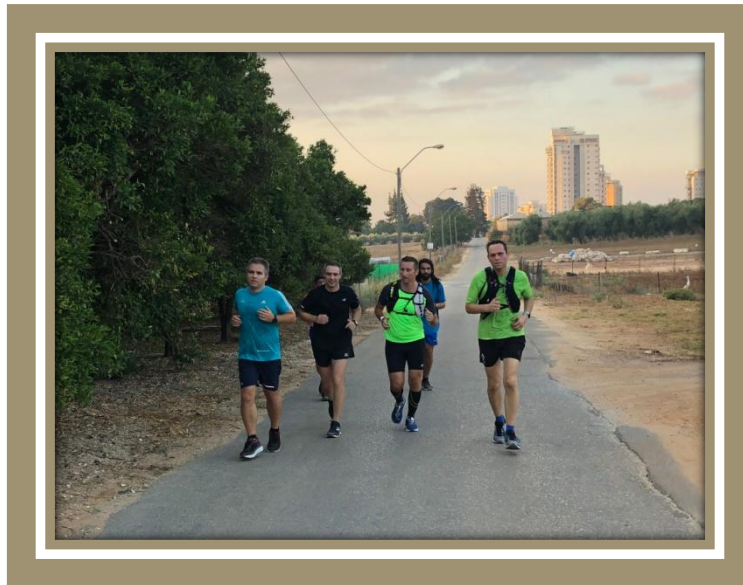
מכנס שרה "סוף הדרך" לסוף האימון – שבת שלום !

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





יום ראשון, ערב החג – חוף הצוק, אימון ארוך ומקסים לאורך הטיילת!



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



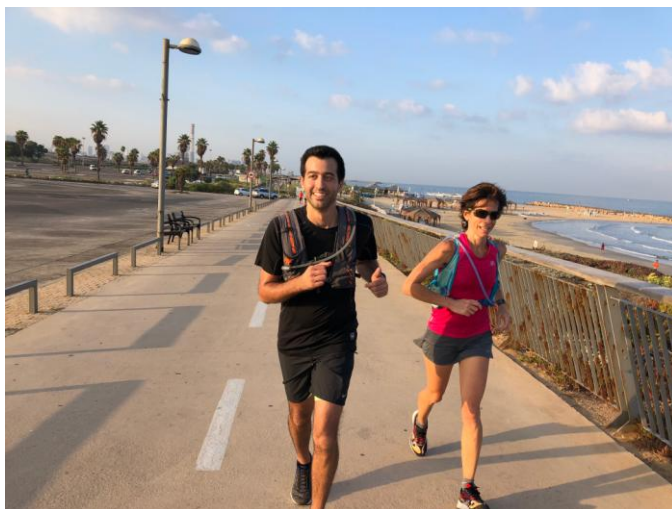


"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asa.runners@gmail.com





**זהו, תודה על ההקשה, חג פגז לכולנו – גם אני הולך לנוח
קצת**

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

