

**שלום רב, חברים, ספורטאים, קוראים יקרים!**

בואו נתחיל עם קצת מוסיקה, (קולנוע – *אלף מילים*  
ולאנוי) נחבר אותה קצת לכאן ואז נאיץ לספורט . . . אל  
קחו לכם 10 דקות מהחייט, יין אדום לה נהדר, תתרווחו על  
הכורסה ותינו, בקשה:

- לטעמי אלו 43 שניות הפתיחה הטובות ביותר שאי פעם הושמעו. כן, כן, לא פחות! "לא יכול להאמין לחדשות היום" . .

בכלל, כל המהות של השיר על "יום א' העקוב מדם" (בהופעות חיות מסוימות, כמו כאן, בוונו מקריא את שמות ההרוגים ומסיים ב "too many") על הריגת 14 נערים קתוליים, לא חמושים לאחר מצעד למען זכויות אדם בידי חיילים בריטיים בצפון אירלנד;

בכלל הכוח המתפרץ האדיר של השיר הזה, הכנות, העצב והעצמה הם אלו שעושים אותו כה מיוחד לטעמיו בכל זאת, רק 43 שניות של פתיחת השיר – תנו בווליום, הכי חזק שאפשר לפניי שזה נגמר.

ובכל זאת, אי אפשר בלי מסרים בלי משמעות וכן אני כואב את הדקירות וכל החרא הזה עם השכנים שלא עושה לי טוב ושוב, לא יכול בלי זה: מחבק בחום את כל חיילי צ.ה.ל. וזרועות הביטחון שלנו שעושים ימים כלילות כדי שאנו נוכל להתלונן על . . כן, אודי יקר, על הלחות. . . תנו בהקשבה גם לסוף השיר: "היה לנו מספיק, תגידו לי מי ניצח ומי הפסיד . . ."

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



אז אהבה לכולם, בוונו בבקשה וכמובן, בתודה:

<http://tinyurl.com/asafmag>

- **הבטחתי קולנוע משובח – אז בבקשה**, בימים אלו שכל העולם ואחותו מדברים על "קרבת המאה" בין מקרוגר לחביב (זה שאבא שלו ברוסיה אימן אותו בגיל 9 בצורה של לחימה עם דוב! אמיתי!) מצאתי את הקרב המדהים הזה והוא קסום ומיוחד מאוד גם כמאה שנה לאחר יציאתו!

כמובן, צ'ארלי צ'אפלין בקטע מקסים ושוב, אמנם "סרט אילם" אבל תקשיבו לכינורות = קונצרט! צריך לשים עניבה . . . תיהנו –

<https://www.youtube.com/watch?v=btLDdpf9YAE>

תענוג נכון . . קדימה, בואו נתחיל – ניזוז / מגזין שבועי -

"רצים עם אסף"

ניזולטר שבועי – אנרגיה טובה!

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



## תוכנית אימון "רצים עם אסף"

<p style="text-align: center;"><b>2 לגובמבר !</b></p> <p style="text-align: center;"><b>אין אימון משותף !</b></p> <p style="text-align: center;"><u>הקבוצה במחנה אימון !</u></p> <p style="text-align: center;"><u>בהצלחה לכולנו ~</u></p> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">  <p><b>אסף לב</b> חאמן מנטאלי וגופני</p> <p>052 8993137 asafrunners@gmail.com asaflev.co.il</p> </div> <p style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px;"><b>אלו שלא מצטרפים למחנה אימון, אנא ביום שישי הגדילו מרחקים + נסו לצאת לאימון נוסף אחה"צ לפני השבת !</b></p> <p style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px;"><b>זה חשוב מאוד מדי פעם לאתגר עצמינו, לחזק - גופנית ונפשית וכמובן בעבור זה הומצא העניין של "מחנה אימון"</b></p>	<p><b>"רצים עם אסף בוקר !</b></p> <p>יום רביעי</p>	<p>"רצים עם אסף" - צרכי אספ"י</p>	<p><b>"רצים עם אסף" בוקר !</b></p> <p>יום שני</p>	<p><b>שבת שלום</b></p> <p>יום שישי</p> <p style="background-color: yellow; color: black;"><b>תמי פילאטיס</b></p>	<p><b>"רצים עם אסף" בוקר !</b></p> <p>יום רביעי</p>
	31.10	30.10	29.10	26.10	24.10
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:15 - 06:30	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30
	<p><b>לילה וקופה !</b></p> <p><b>נקודה חדשה לציאה לאימונים !</b></p> <p>אימון בכיף, קצת עליות !</p>	<p><b>פארק כ"ס - חנויות אספ"י הכדורסל !</b></p> <p>אימון קליל ונעים - תיכף מחנה אימון !</p>	<p><b>חנויות האספ"י - אספ"י !</b></p> <p>אימון קליל ונעים - תיכף מחנה אימון !</p>	<p><b>פארק כ"ס - ליד בית הקפה</b></p> <p><b>צמד לילי נהדר לפני כשבועיים .</b></p> <p>כן, כה חשוב, מחייה, מדייק ומחזק !</p> <p><b>4 ועד 5 ק"מ ריצה ואז כ 30 דקות של "פילאטיס וחיזוקי תמי"</b></p>	<p><b>אנאל 37 פארק כ"ס הירוקה</b></p> <p>נצא לכיוון כביש 4 ושדה ורבורג - "כביש - שטח"</p>

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



## יום שלישי – כיף של אמצע שבוע עם עליות ומדרגות . . .

אמצע שבוע ומגיע ואני ממש מחכה לאימונים האינטימיים והנעימים הללו; פארק כ"ס ויוצאים לרחוב ויצמן ולעלייה הנהדרת של רחוב משה דיין; או אז עולים לבית אמי, פעם עם מדרגה אחת ופעם עם שתיים – כיף, תנועתיות במיטבה! אם לא רצים נכון הדופק משתגע, כמו בכפיפות בטן שפתאום הבטן ממש שורפת. מסיימים מדרגות וכן, עליית רחוב הגליל, פוגשים את רונה בכיכר ועושים הגברה, שתיים וחוזרים לקצב סטבילי, נוח. מסיימים לאחר כשעה, שחרור קל, שיחה נעימה, הביתה, מחר כבר יום רביעי, איך שהזמן טס . . . **ערב טוב**



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



**יום שישי – קואץ' ירון קפץ לתרגל אותנו בחדוות הריצה, שדות שדה ורבורג הנהדרים  
בטרם שבת – אגב, אלון, פעם הבאה תכניסו גם אותו לפריים . . .**



**"רצים עם אסף"**

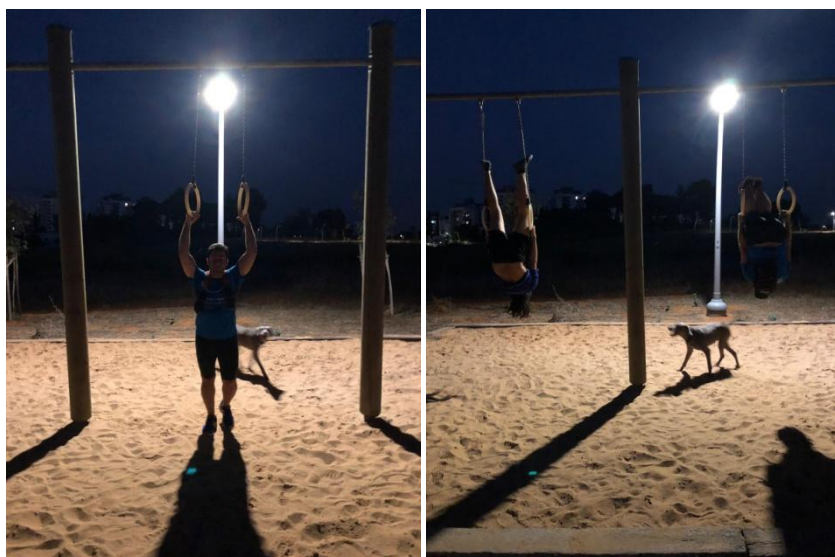
**ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)





**יום ראשון – גיא רגב, תנועה בשטח עם חיזוקי ידיים, רגליים ובטן !! כ"ס הירוקה !**



**"רצים עם אסף"**

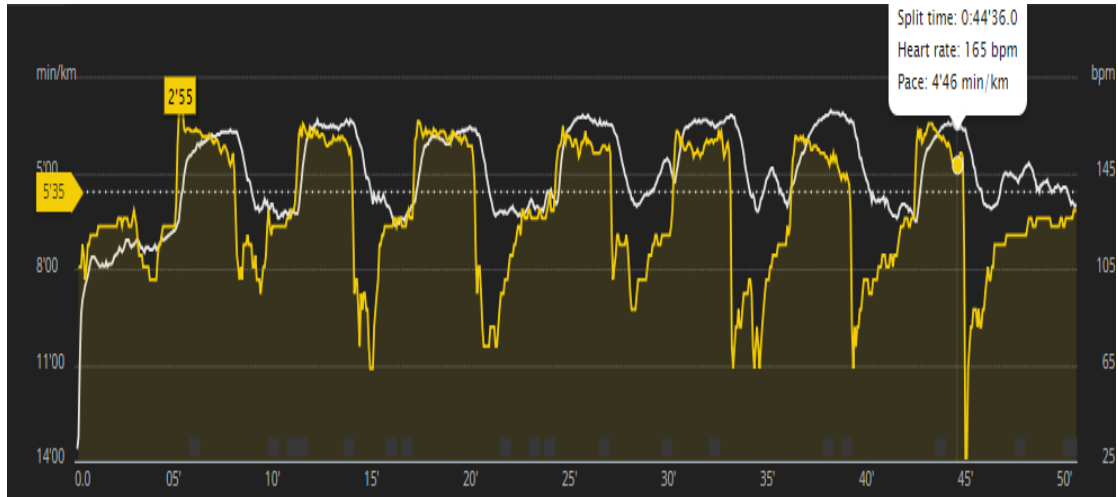
**ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



**יום שני –** אימון קשוח וחזק של 3 דקות חזק עם 3 דק' "רפוי (כ 800 ועד 900 מטרים לכל לג); אויש כמה שהיה לי קשה . . . שאפו לכולכם על אימון כה חשוב, חזק ומדייק – זוכרים ? אני מסתכל על השעון אחריי 2:45 דקות, אני סומך על היכולת של המוח שלי להבין מתי עבר הזמן וכמה נשאר עד להפוגה – אני מתרגל עם המוח שלי "יכולת עמידה בעומס" וכאן בדיוק המפתח לאימון הנהדר הזה.

**מעבר לזה,** מתחילים ב 05:15 יש זמן למתיחות קצת בטן ובכלל, קריאת השכמה של הגוף לעוד יום נהדר בטרם הריצה . . . בוקר טוב.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)







עד כן נ'יולו לה, תודה על ההקשה והמון אנר'יה טובה

להמשך - חובה בצד חם לסיים אימונים



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)

