**19 לנובמבר 2018**

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

**מסכמים שבוע ורצים ל שבוע חדש . . . המון מזל טוב לתמוש שלנו ליום הולדתה, המון אנרגיה טובה וכן, הערב ב 20:30 בטמפל בר (קניון ג'י) הרצאה – אמורה להיות פצצה – של הפילוסוף שמעון אזולאי, אושר, משמעות ועוד.**

**יהיה מעניין וכיף,**

**אסף**

**ניוז שבועי – קדימה, נתחיל . . . .**

**תוכנית אימון "רצים עם אסף"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **"רצים עם אסף" בוקר !**  **יום רביעי** | **יום שישי**  **שבת שלום !** | **"רצים עם אסף" בוקר!**  **יום שני**  **שטח** | **"רצים עם אסף" - ערב**  **יום שלישי** | **"רצים עם אסף" בוקר !**  **יום רביעי** | **כללי** |
| **21.11** | **23.11** | **26.11** | **27.11** | **28.11** | **ימים יפים** |
| **06:30 - 05:30** | **07:10 - 06:00** | **06:30 - 05:30** | **19:00– 17:50** | **06:30 - 05:30** |
| **חניית האצטדיון אשר ברש**  **אימון קליל ונעים** | **קניון ערים - ליד ארומה !**  **ניפגש ליד ארומה בקניון ערים ונצא משם לאימון בכיף !** | **חניית קאונטרי קלאב כ"ס !**  **אימון שטח – קשה – על ציר המוביל (מגמת עלייה + שטח חזרה דרומה יהיה קל יותר . .** | **חניית האצטדיון אשר ברש**  **אימון בנוהל ימי שלישי העליזים – הכי שליו וכייפי !** | **חניית האצטדיון אשר ברש**  **אימון קל, כייפי ומשחרר ! שהרי לא בכל אימון אנו צריכים "לכבוש את האברסט" . . .** |

**יום שלישי – פארק "4 העונות" הוד השרון ! זה כל כך חשוב לגוון, לשנות, "להתרגל מחדש", לפתוח תאים חדשים ולרענן קיימים ובעבור זה השינוי והגיוון באופי ובמקום האימונים כה חשוב. מעבר לזה, תגיעו בזמן לאימונים ! תנו לעצמיכם עוד טיפה שלווה, מתיחות, סיבובים של הצוואר ו / או כמו הפריבילגיה שיש לנו בימי שלישי כאשר תמי "מותחת אותנו" ושוב, מתיחות וגמישות זו ערובה לבריאות, גופנית וברור שגם נפשית.**

**רצים בפארק, בחוץ, קצת קצבים בעליות, עד כביש 4 בואך תע"ש, תמונה, סיבוב נדל"ן קטן, מדרגות, פנים הפארק, דשא, שלווה, שיחה קלה והופ, חצי שבוע מאחורינו, ערב. .**

****

****

****

****

**יום רביעי – שטח ארוך – תענוגות ! המגרש הביתי שלנו, יער נירית – חורשים, תרגול עלייה, ירידה ותנועה כללית בשטח ושוב, לאורך זמן רב יותר ממה שאנו רגילים; קצת פחות מ 13 ק"מ לבוקר מלא באנרגיה טובה.**

****

**כבר יוצאים – 05:14 דקות**

****

****

****

****

****

**יום שישי – בוקר של חיוכים וחיזוקים עם תמי פלדמן שלנו ! נו באמת, קצת גשם אז נלחצתם . . . טוב, הפסדתם ושוב, מתחנן ! ! תעשו גמישות, מתיחות ותנו לעצמיכם עוד טיפה שלווה בזמן הזה; זה מפתח דרמטי להמשך פעילות ספורטיבית משמעותית כגון זו שאנו עושים – שבת !**

****

**יום שני – בני ציון; מקום שכיף לרוץ בו ואתם רצים נפלא ! אימון נהדר שלכם כולל הגברות למעל 100 אחוז בעליות, מישור ומגמות שונות של תוואי שטח עם ריצה הפוכה ומשולבת וכמובן, בסיום האימון – 100 מטרים אחרונים על "הקצה של הקצה"מען תמיד תזכרו שיש בכם עוד קצת כוח גם אם נדמה לכם שנגמר . . . אנרגיה מעולה, המשך שבוע מצוין.**

****

****

****

****

****

****

**ספורטאי רציני מקבוצת הערב שבא גם לאימוני הבוקר . . . אה, אייזיק, תותח.**

****

****

**זהו חברים, עד כאן ניוז זה, תודה על ההקשבה, המון ספורט והתמדה , שמחה ובריאות להמשך;**

****