

שלום רב, חברים, ספורטאים, קוראים יקרים!

אז בואו נתחיל עם קצת תרבות; מוסיקה; גאונות;

מודה, כן, ממש בא לי לצאת עם מישהי ולשים לה את השיר הזה. . הכי בא לי לפתוח לה את הדלת (הנעילה המרכזית הרסה את הרומנטיקה. .) יודעים מה, קחו תגובה של מישהי ביוטיוב על השיר הזה:

My husband passed away from lung cancer in March of 2011.. When we first met in 1992 and he loved this song.. Played it a lot for me He wasn't good at telling me how he felt.. He would put the "cassette" in while driving and we immediately held hands.. This song meant everything for me He is gone now and I play this over and over when I'm feeling sad and it just makes me feel better.. I miss you David Armand Kinney! Rest in Peace <3

ואגב כן, איך בכל העולם גברים לא יודעים להביע רגשות חחחח, אז תשתדלו גברים. . . וברור, תענגו ותערסלו אחד את האחר עם השיר המופלא הזה כי אנו, כמעט כולנו, ממש נפלאים. קלפטון, תודה, בבקשה הנעם לנו את הדקות הבאות:

<https://www.youtube.com/watch?v=vUSzL2leaFM>

ניוז שבועי – קדימה, נתחיל. . . .

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

כללי	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי	"רציט עם אסף" - ערב יום שלישי	"רצים עם אסף" בוקר! יום שני אימון ארוך!	יום שישי שבת שלום! קואצ'י ירון!	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי
	05.12	04.12	03.12	30.11	28.11
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:15 - 06:45	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30
זאת העונה של פירות ההדר הנפלאים של מדינתנו! נצלו זאת, תצרכו את ויטמין ה C שלכם משם וכמובן, צאו לשמש הנהדרת בעונה זו חוף הצוק, יום חמישי, מזג אוויר מופלא עם 6 אנשים על החוף (לא ברור לי למה. .) אה כן, חזאים אמרו שירד גשם חח . . . עזבו, סמכו על עצמיכם!	ויצאנו פינת ירושלים אימון רבעים מדליק וחשוב! דגש על ההתאוששות בתוך האימון ולא רק "בין האימונים"	רכבת הורד - השרון אימון אורבאני שיכלול גם כיף וגם מדרגות!	שדה ורבורג ניפגש בכניסה לשדה ורבורג - מיד אחרי עמדת ה ש. ג. ומשם נצא לאימון ארוך ונעים ~	פארק רצונה בסוף רחוב אחוזה, מפרץ החנייה בצד ימין - לא להחמיץ! קואצ'י ירון מכין דברים חדשים ומעניינים . . (היה לו זמן לחשוב עליהם במעל 200 ק"מ שנתן בסובב עמק . . .)	חניית האצטדיון אסר כרם אימון קליל ונעים

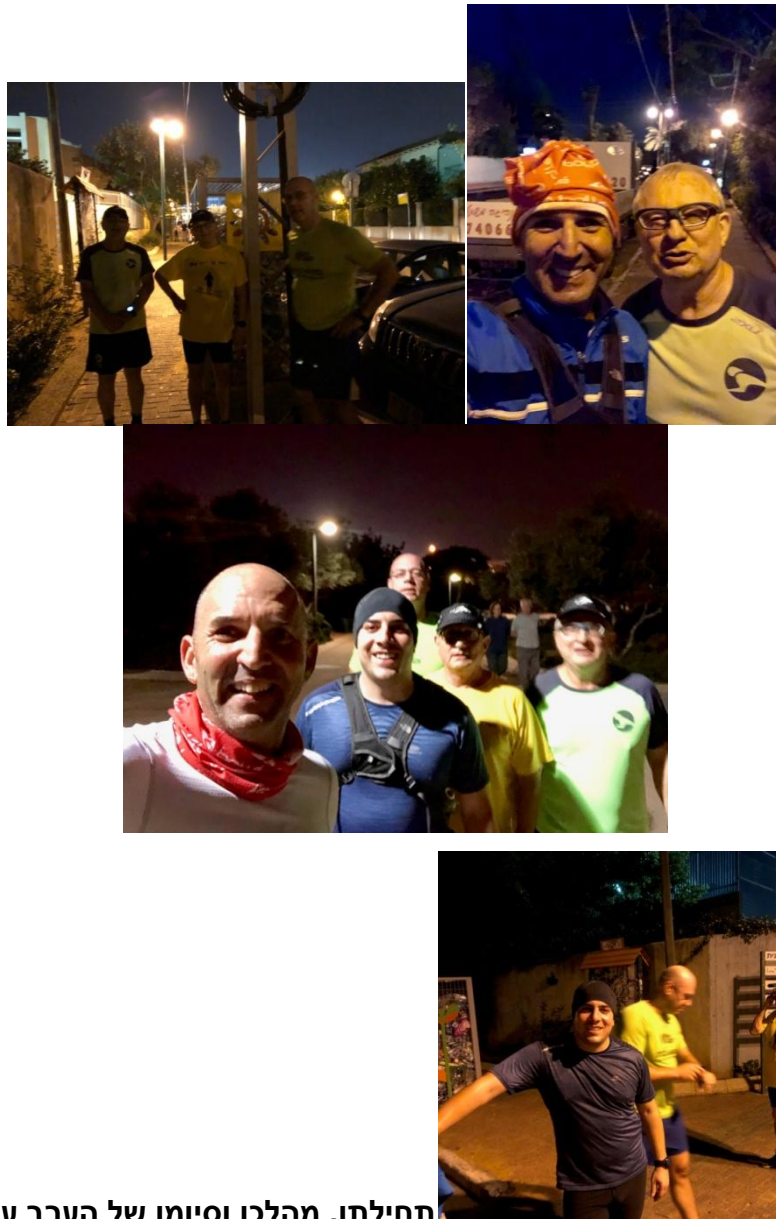
"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שלישי – שיחת ערב נעימה במהלך הליכת הקילומטר הראשון לא בישרו על העומס שיהיה בהמשך האימון עם המתגברות הקצרות והאינטנסיביות של מעל 100 אחוז ובכלל, מזג אוויר משובח, אנשים כיפיים ונועם ופעילות של אמצע שבוע; ערב טוב.



תחילתו, מהלכו וסיומו של הערב עם הדוגמן בר
(ביטון) רפאלי . . .

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



דוגרי גם אני יצאתי בסדר, מפרגן . . אם אין אני לי מי לי ? (יהודה לייב פינסקר)



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום רביעי – מהבקרים המדויקים והחשובים של הקבוצה! 8 דקות, כן ל רבע שעה ראשונה, 7 בהמשך, 6 ומתחילים להרגיש את העומס שנצבר ואז 5 דקות לק"מ ובעליית ויצמן; אימון חשוב שמחייב אותך לדייק, להיות קשוב ולתזמן היטב יכולותיך! בוקר נהדר לכולנו.

הנסיכה שרה הגיעה, אפשר לצאת . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

איל הגם שספורטאי מוכשר והוא גם הספורטאי המדויק ביותר שאני מכיר, הנה אחת

הסיבות למה . . .



שחרור זה חשוב ! מאוד !



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אלון מתדרך . . . אז מה קונים לגברת מתנת יום הולדת ?



יום שישי - שבת שלום ! גשם של ברככההההה !

האמת, הבוקר חשבתי לוותר על האימון; כל הלילה ירד גשם וחזק וגם כאשר יצאתי מהבית, קצת אחריי 5 הגשם היכה והצליף; לא הייתי בטוח שמישהו יגיע עד אשר הלוחמים: אריאל וקרן הגיחו מבעד לחשיכה ומבעד לטיפות הגשם. אז המון תודה לכם שבאתם, כן, מודה לכם על כך כי לא כיף אם לא באים ספורטאים והכי כיף לאמן והכי כיף להיות דבק באמונה, במטרה, בקשיחות ובדרך. אז קבלו בונים 3 שנים ללא מחלות והמון עוצמה להמשך. **אחלה שבת וכל מי שלא הגיע זה בסדר ומובן.**



סרטון חזק של בוקר חזק- כאן:

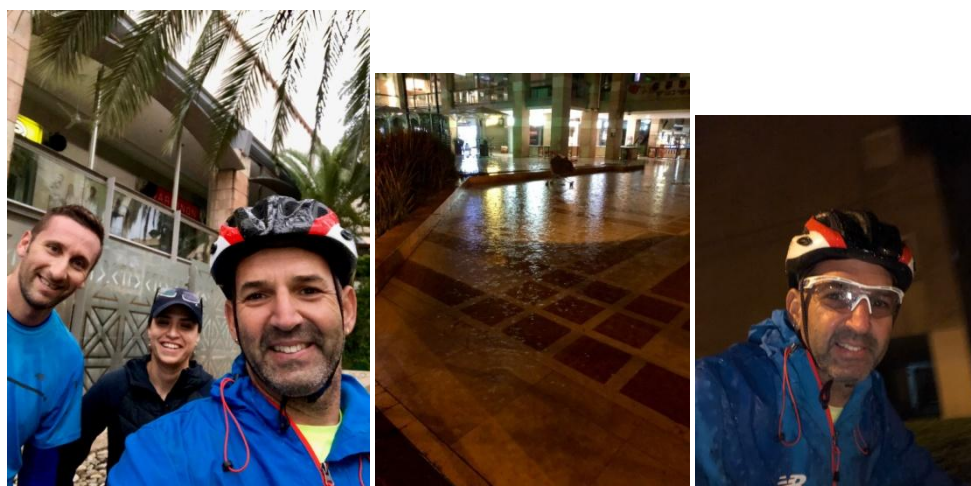
<http://tinyurl.com/ycbhzaup>

"רצים עם אסף"

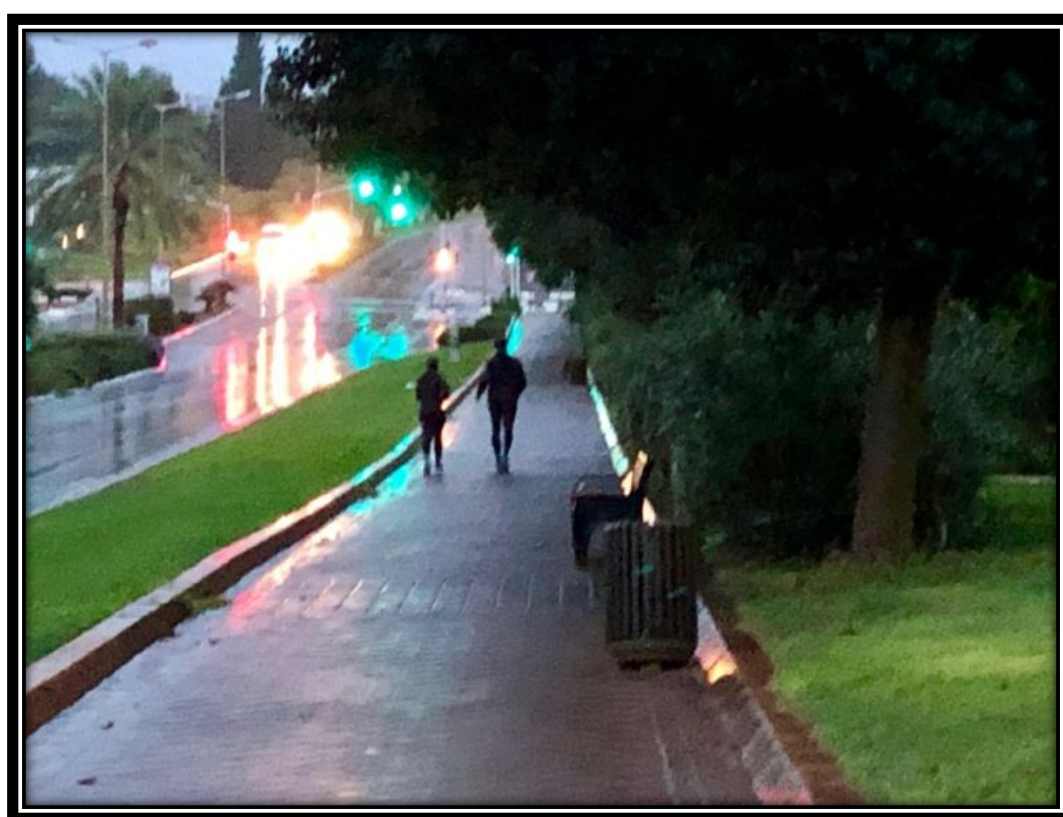
ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





נפלא חברים



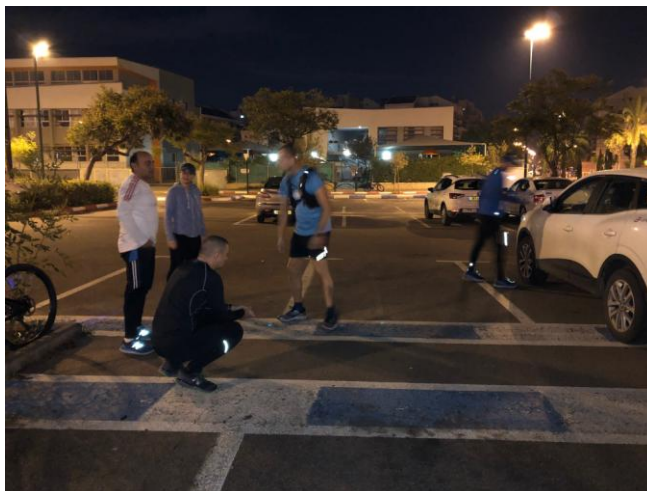
"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שני – אימון אינטנסיבי ציר המוביל;



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



שרוף על התמונה הזאת; תנועה, חברות, אחווה, פרגון; יעקב יקר – יפה מאוד



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



סיימנו, איזה כיף היה אה. . . 30 דקות אינטנסיביות ו 30
דקות מלאות חיוכים, מיט ואנרטיה מופלאה ! שמישהו יטיד
לי שלא היה לו יום נפלא ושהכול מכאן ואילך היה קטן
עליו . . . אני למין . . .



להו חבריט, עד כאן ניוז לה, תודה על ההקשבה, האון ספורט והתמדה
, שמחה ופריאות להמשך



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

