

חנוכה שמח לנו ולכל בית ישראל !

אז בואו נתחיל עם קצת תרבות; מוסיקה, משהו יפה; כן, אפרופו יפה, הבחורה ששרה עם רוד נראית בסדר אה . . . אבל היי, היא שרה מקסים !

מדהים איך הוא הופיע בצמח כשהייתי ילד וזרקו עליו בקבוקים של "שנדי" וזה היה דוחה ואיך אני כבר תיכף בן 50 והוא עדיין שר, משחק אותה ומלא שיער . . . אז קבלו, שיר יפה, נוגה, קליל ונעים – תיהנו,

<https://www.youtube.com/watch?v=w46bWxS9ljY>

- אנא שימו לב שיש כמה אימונים ארוכים בשבועיים הקרובים; אלו מכם המתאמנים למרתון, חצי מרתון טבריה (עוד חודש ויום . . . זה מגיע . . . אתה מסמן מטרה ביומן, חותר אליה והנה, היא מגיעה !)
אימונים אלו ייתנו לכם הרבה כוחות; אל תחששו לרוץ בגשם למען תדעו איך לרוץ בגשם במקרה שנופל על יום התחרות שלכם . . .
ובכלל, תמשיכו ליהנות ממה שאתם עושים ולהיות קשובים לסביבה, לי והכי חשוב – לעצמיכם !

בואו נתחיל, ניזח שבועי –

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי חולץ השרון	"רצים עם אסף" בוקר! יום שלישי חולץ השרון	"רצים עם אסף" בוקר! יום שני חולץ השרון	יום שישי שבת שבת	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי חולץ השרון
כללי	12.12	11.12	10.12	07.12	05.12
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	05:45 - 07:00	05:30 - 06:30
לזכרים אחנה אימון נשיאות בוקר פיכול מיקוד התכונות ליום הנהדר שמואל לבוא תלכרו הנה תפאלו את זה ... שאלות ותפאלו אני כאן. השמחה	חולץ השרון - הקשות ההרצאות ניפגש בחנייה של כיכר דה שליט ומשם נרד לחוף ונשחק עם עליות, כולל שטח . .	פארק כ"ס - באקום הרצלי כניס שאלו! אמצע שבוע בפארק כ"ס, חניית אצטדיון הכדורגל; החיים יפים ובריאים!	רכבת הוד - השרון כן, שוב אימון אורבאני מדליק שיכלול: מדרגות, עלייה קטנה ומהירה וכן, כוח, מתח ומקבילים ועוד ועוד	יצר חורשים! נכשלים למצאה קצת לפני הכיכר בתוך היישוב יש חנייה בשטח ימין! אימון חשוב, טוב וכן, כייפי - לא אמור להיות קשה מדי . . רק שימו לב למשך האימון!	ויצאנו פנת ירושלים אימון רבעים מדליק וחשוב! דגש על ההתאוששות בתוך האימון ולא רק "בין האימונים"

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום שלישי – אויש כמה שכיף ימי שלישי הללו; מחלקים שבוע לשניים, חולקים עם אנשים מקסימים, תנועה, ריצה, הערב שילבנו כוח ומה אגיד לכם; תודה, המשך שבוע מהמם.

קדימה, יצאנו לדרך...

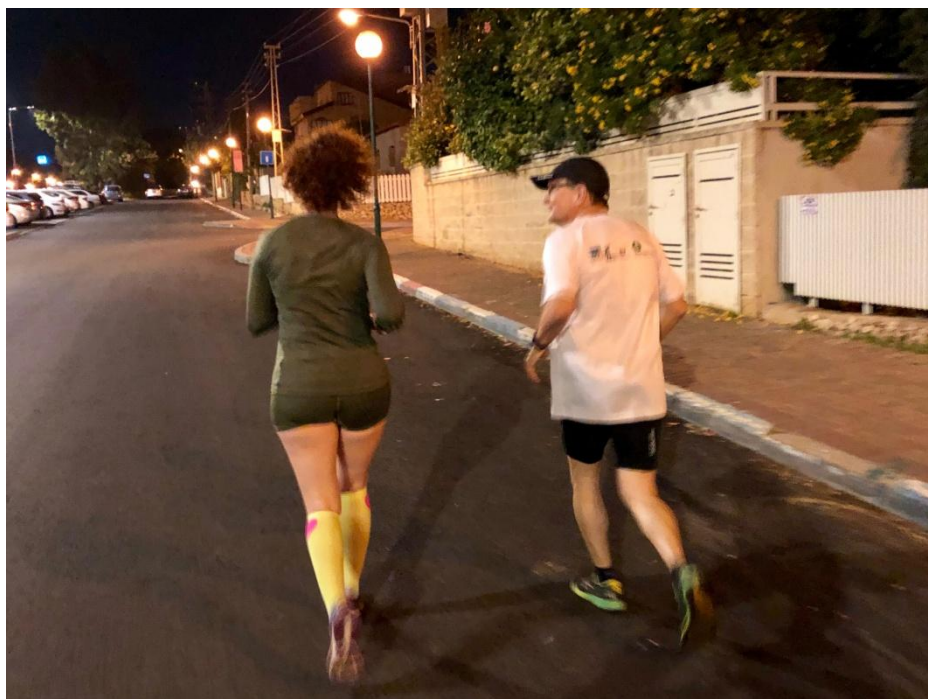


"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

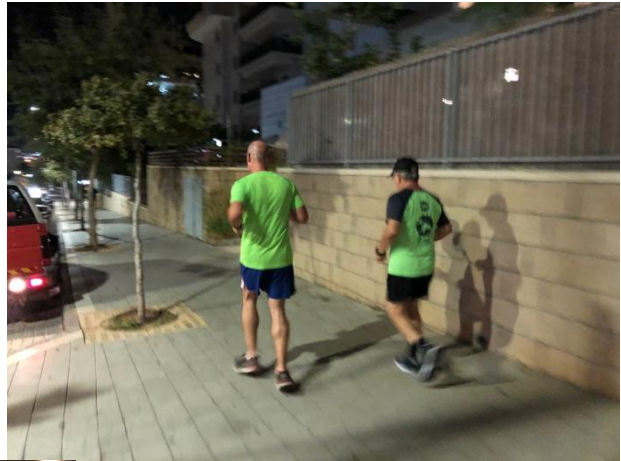
הורג אותי עם שיחות ה "טרייד אין" בסוכנות . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום רביעי – בוקר טוב ! חימום סטטי ודינמי עם דגש על חימום מפרקים ויציאה לריצה קלה, נינוחה, כיפית, עם ירידת "מנחת סביוני העיר" בואך מכשירי כוח (כמה שזה חשוב (!) וביצוע 4 דקות ברצף של פעילות בטרם המשך תנועה לפארק כ"ס הירוקה, עליית גן החיים המופלאה וחזרה לבסיס; בוקר אור ! **מחר כבר יום חמישי . . .**



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

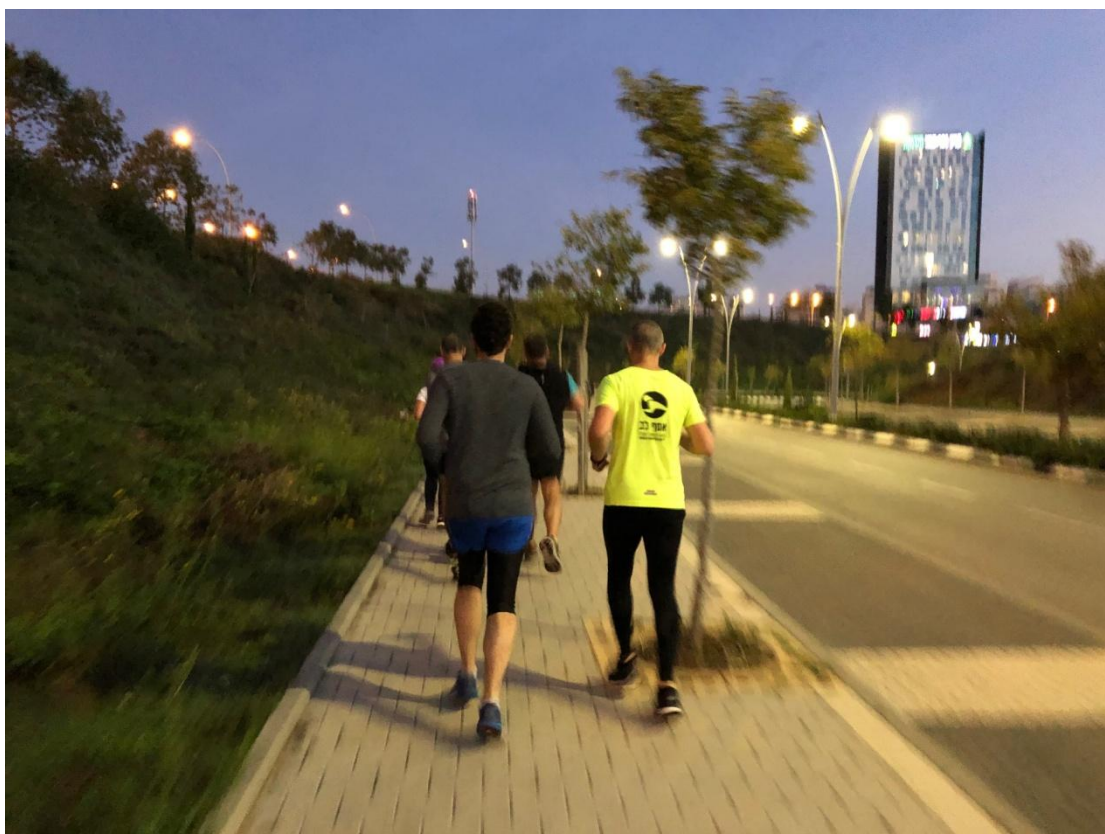
asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שישי – השמח !! ספורטאי הקבוצה רצים באתרים שונים והלב מתמלא

בשמחה ! עם ירון ברעננה, מרז, השרון, מרז, בניה והמרז המדברי; **אפו**

אכולס ואחזה שבת.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

פודיום זה כבוד ! תמיד, בכל תחרות ובכל גיל ! פודיום !!



ולבסוף, תמונה אש של חיוכים ותנועה, יופי בנות ~



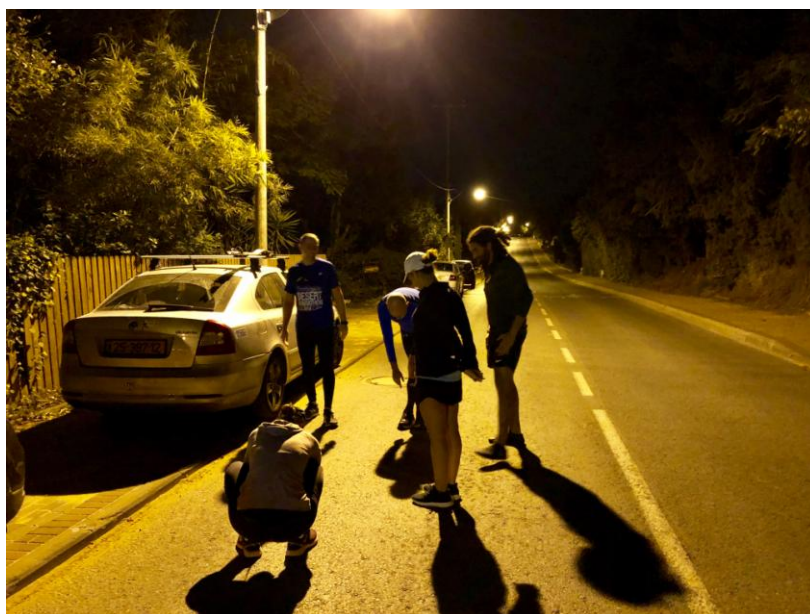
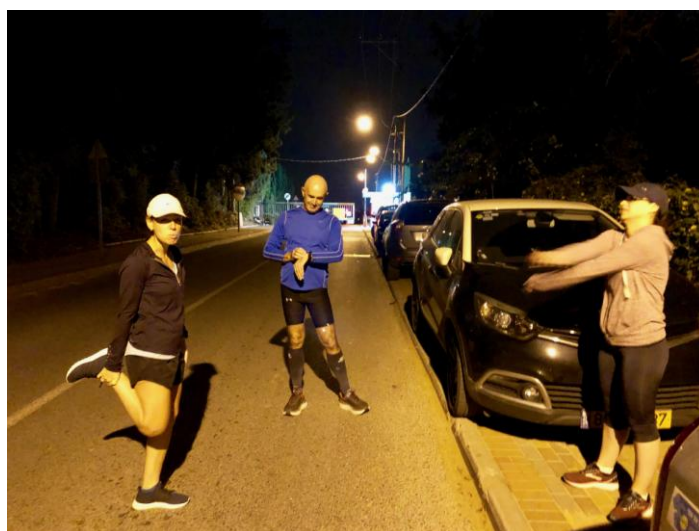
"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שני – אימון ארוך, שדה ורבורג!

איזה כיף שהיה לי הבוקר, איזה בוקר של כיף . . . מתפנקים בירידה של שדה ורבורג, תנועה על כביש – שטח ועד כביש 4, ריצה במקביל אליו, גשר לכ"ס הירוקה דרום ועד גדש עלייה, חזרה לרעננה צפון בואך פארק כ"ס הירוקה, חיתוך לגן חיים וחזרה לשדה ורבורג להשלמה ל 14 ק"מ מופלאים ומהנים, בוקר אור ישראל.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

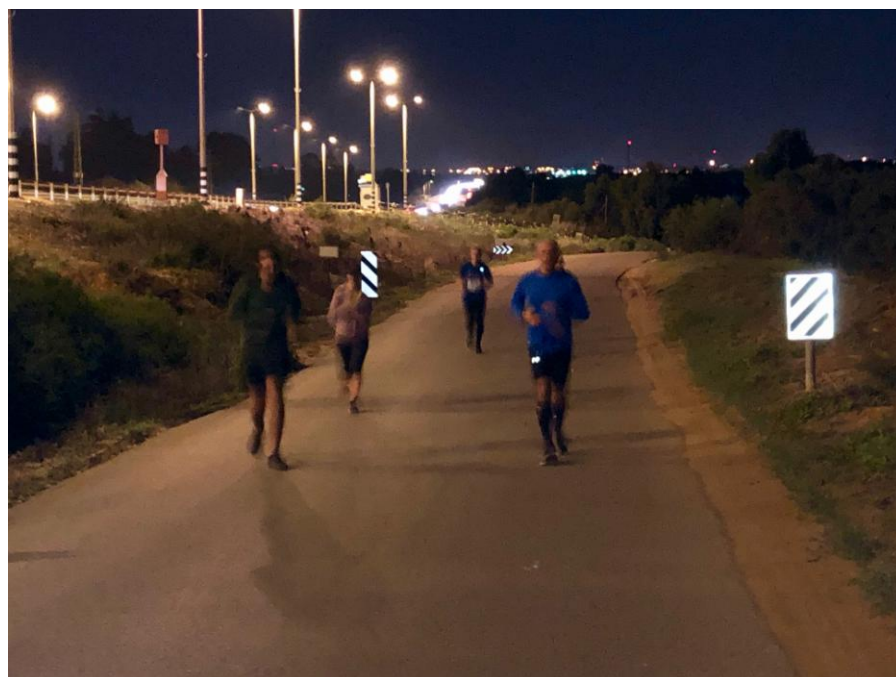


"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





מצירים / מאירים את היום !!!



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



להו חברים, עד כאן ניוז לה, תודה על ההקשבה, האון ספורט, אנרגיה
טובה, הקשבה, התאדה ומקצוענות, ככל שניתן בכל מה שאנו עושים
וכל שכן, אודהים.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

