

בוקר נפלא ספורטאים, חברים – חנוכה שמח / ימים יפים ושמחים !

הבן שלי עומר אוהב מאוד טלביזיה; האמת גם אני ולכן אין לי כזו בבית . . . ההסכם שלנו אומר שבכל פעם שהוא בא אליי הוא מראה לי רק את הדברים המעניינים והמדהימים שהוא ראה – את "ההוא המבולבל" למשל אסור להראות בהתאם להסכם (זה לא חינוכי בעיני העילגות הזו . . .)

השבוע הוא הביא לי את הדבר המרגש הזה ושמח לחלוק אותו עמכם; אימא שלי בכלל אמרה שהיא מכ"ס וזה בכלל "משלנו", תראו – מדהים ומרגש; לשיקולכם – במסגרת התוכנית "גו טאלנט":

[/https://reshet.tv/item/vod/got-talent/season-01/clips/ilana-yahav-592498](https://reshet.tv/item/vod/got-talent/season-01/clips/ilana-yahav-592498)

- ושנייה לפני גוף הניוז – שאפו ענק ללוחמי הקבוצה אשר באו ביום חורפי ומיוחד לעשות אימון נהדר ביער חורשים ! אימון זה מעניק תעודת קשיחות מנטאלית בהצטיינות ! שאפו לכם וכן, גם קשיחות גופנית ! החיידקים פוחדים להתעסק עמכם !!

<https://www.youtube.com/watch?v=S-PHjUkwxc4>

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



**איך התה אה . . . כמו שהסברתי לכם בדרך; בדיוק לדברים הללו
אני מאמן – לדבקות במטרה, להתמודדות, לביצוע פעולות גם
כשלא ממש בא, כאשר קשה ומעט פחות נוח;**

**להסתגלות לכל תנאי וכמובן להתמודדות עם כל קושי שמגיע
(וכמעט תמיד מגיע קושי . . .) – חברתי, כלכלי, אישי ובכלל! מרגע
שעברנו את הקושי הזה וכל שכן של הריצה, הכול קטן עלינו! שוב,
כל הכבוד, את התה היום הרווחתם בכבוד!**



קודקוד קדושי בדיוק החליף בגדים . . . בואו נתחיל, ניזז שבועי –

"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

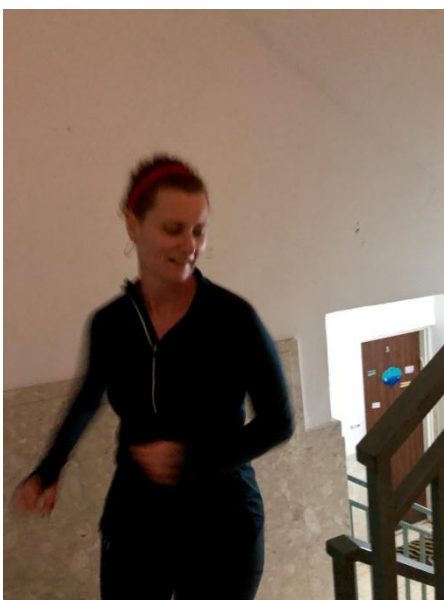
כללי	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי אימון קף!	<i>"רצים עם אסף"</i> - <i>ערב</i> יום שלישי	"רצים עם אסף" בוקר! יום שני	יום שישי עם פופ!	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי
	19.12 05:30 - 06:30 קאונטרי קלאב כ"ס! אימון קף! (תזכירו לי אם אשכח זאת . . .)	18.12 17:50 - 19:00 פארק כ"ס - חיזוקים וחיזוקים עם תמי! ספורטאי הבוקר כאובן מולמניס - מולמניס החוס רבי! אמצע שבוע בפארק כ"ס עם תמי ועם אנרגיה טובה - ברור שגם אני בא	17.12 05:30 - 06:30 ויצמן פינת ירושלים! אימון ההשלמה לשבוע שעבר; כן, אימון חצי ותרגול נגטיב ספליט! אימון חשוב!	14.12 05:45 - 07:00 מושב צופית! מהכניסה הראשית לישוב, פונים שמאלה בכיכר ושם מחנים לאימון כייפי ולא בהכרח קל בטרם שבת	12.12 05:30 - 06:30 חוף השרון - (הקשתות) בהרצל'יה ניפגש בחנייה של כיכר דה שליט ומשם נרד לחוף ונשחק עם עליות, כולל שטח . . .

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

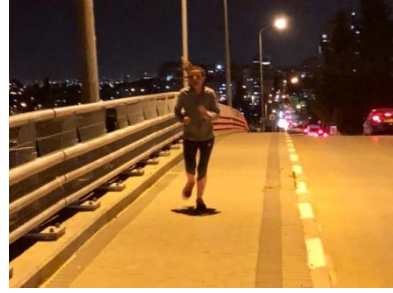
asafrunners@gmail.com



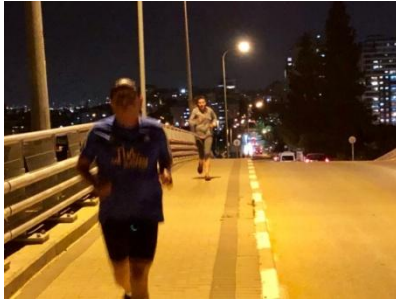


"רצים עם אסף"
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!
asafrunners@gmail.com





מי מגיעה מיד אחרי יואב? כן, שרה – שאפו!



יום רביעי – אימון רבעים; 15 עומס, 15 קל, פעמיים עומס גבוה ושחרור – תענוג!
איזה כיף כך לסיים אימון ובדיוק כך להתחיל יום! מנצחים, שמחים, גאים, קפה עם חברים – בוקר טוב! ולזכור – שחרור בין אימונים וכמו הבוקר, בתוך האימון! שבוע הבא ההשלמה – אימון חצי על "נגטיב ספליט".



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



היה בוקר מאתגר למדי . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





יום שישי – אימון שטח שלום וארוך !

פאמת כל הכבוד לכם; הרבה מצטרפים – התנועה החזקה, תראו
המהירות ברידה ושמירה על שיווי המשקל וכאובן הדופק נוכח תנאי
מזג האוויר ובכלל, כל הכבוד לכם ושת נהדרת לכולנו;



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שני – אימון אורבאני מדליק! נכון שהיה כיף .

טיפה שטח ממה שנותר מיער אוסישקין האהוב, קטע מהיר ודינמי על רחוב ארלזורוב ואז מדרגות בבניין שלי בקצבים שונים (איזה נחמדים השכנים שלי . . לא מתלוננים על הרעש . . בדיוק לרחלי – ראינו אותה ברכבת - יש היום יום הולדת . .) ואז ריצה לכיוון גן השעשועים, מתח, מקבילים וכעשר דקות של תרגילי זריזות, תנועה וקואורדינציה.

החלק השלישי – הארוך והמהיר - של האימון מתחיל מעל גשר 531 ומסתיים כן, בבית הקברות; משם נחיתה של כמעט 2 ק"מ ועד השלמת השעה הנהדרת שלנו לבוקר, **בוקר מצוין.**



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניזלטר 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





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



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

