24 לדצמבר 2018

צהריים נפלאים ספורטאים, חברים – ימים יפים ושמחים !

היי כולם ואני תקווה שאתם בטוב ומודים על כל הטוב השוטף אותנו בדרך לו או אחרת . . "ובינתיים" (מאיר בנאי ל"ל מאבני הדרך של התרבות שלנו) מסיבת קבוצה אל אלון – שבת 20:00 ! !

תרבות, מוסיקה – יותר נכון השילוב של שני הקסמים הללו ביחד בשיתוף עם הרצון הכנה של אנשים שכמונו ללמוד עוד, להספיק עוד ובכלל, כמה אני מקנא בילדיי אשר מבלים כ 7 שעות בבית הספר ו / או אפילו בחיילים, אשר למעשה מתאמנים כ 16 שעות ביום נכון . . איזה כיף להם; אם רק היו יכולים להביט על זה כך, אני בטוח שהיה להם הרבה יותר כיף וכן, מדבר על חיילים קרביים.

אז ראיתי את הסרט "רפסודיה בוהמית" ובערך בחצי מהסרט ישבתי - עמדתי עם דמעות מהתרגשות נוכח העוצמה, הגאונות, האמונה בדרך ובמידה מסוימת גם על ה"בדידות" עימה פרדי, הסולן כמובן, מצליח להתמודד רק דרך סמים ומסיבות פרועות וכן, השנים הן שנות ה 80 של המאה הק ודמת ולפיהן – מאיידס מתים, אולי זה בכלל עובר במגע מקרי וברור, מה יגידו כולם . . .

לכוכב הסרט מגיע אוסקר ובכל זאת, הייתי חייב לצרף אליכם את המקור, את הכישרון הזה שמעמיד כ 100 אלף איש בטירוף, משתפים עמו פעולה ורוקדים לצלילים שהוא מניב עבורם מגרונו הניחר וכן, גם החולה באותם ימים. . ולא אגלה לכם עוד על הסרט המצוין הזה.

אז תיהנו, תתרגשו וברור, מי שיכול, תרקדו –

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

קווין בבקשה, מתוך "לייב אייד" 1985 – המופע אותו ראיתי הכי הרבה פעמים בחיים שלי וגם המופע הכי גדול שאי פעם נעשה (למען הרעבים באפריקה) ואגב, למתענייינים, המפיק והיזם של האירוע זה בוב גלדורף – הכוכב של הסרט פינק פלויד "החומה וסולן להקת "בום טאון רט'ס" אלו ששרים על הילדה שלא אוהבת את ימי שני . . . אז, תיהנו אמרתי כבר . . .

https://www.youtube.com/watch?v=ktYlzVYQbwY

ובטרם נסיים חלק זה ונתחיל את הניוז, הערה –

נסו להתעמת עם היכן שקשה לכם ! זוכרים, שרשרת . . נבחנת בחוליה החלשה שלה. גמישות, טכניקה, קורדינאציה, כוח, מהירות, זריזות או משקל . . . חפשו את נקודת החולשה שלכם ועליה שימו דגש, איתה תתמודדו ואז, ברור, תהיו חזקים כמו שלא חלמתם.

מעדין שלנו, נתחיל . . . 24 לעומאבר

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

תוכנית אימון "רצים עם אסף"

יום שישי 04.1	"רצים עם אסף" בוקר ! יום רביעי	"רצים עם אסף" – ערב יום שלישי	"רצים עם אסף" בוקר! יום שני	יום שישי שבת שלום !	"רצים עם אסף" בוקר ! יום רביעי
פארק כ"ס עם תמי ו 25 דקות ריצה, 35 דקות חיזוקים !	02.1	01.1	31.12	28.12	26.12
			05:30 - 06:30	06:00 - 07:00	05:30 - 06:30
	אין אימון ! לנוח ולבלות !	אין אימון ! לנוח ולבלות !	מחניית האצטדיון שלנו (אשר ברש), אימון קליל, "סיבובי רגליים" אשר למעשה מהווה "כמעט אימון אחרון" למשתתפי המרתון בטבריה ולאחרים, בטרם כמה ימי מנוחה חשובים ! אבל, כן, שנה אחרית מדוינת לכולנו !	פארק כ"ס ! אימון חובה עם אחד מהמאנים הטובים בארץ – עדי טול ! נפגשים במקום הרגיל, ליד בית הקפה לא להחמיץ ! בשבת – מסיבת קבוצה ! נוכחות חובה !	קאונטרי קלאב כ"ס ! בעיקר שטח
בהצלחה רבה לחבריי הקבוצה במרתון טבריה, אני ואני אתכם !					

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שלישי – וואו כמה שזה חשוב ! תמי תודה והמון הערכה מכולנו !

היה כזה כיף וכזה קשה, אבל היי, תה עלים של לואיזה, גרניום, נענע ולימונית וכמובן, שיחה טובה, חברים, החלפת דעות וחוויות, זה מה שאני מבקש לעצמי לעוד שנים רבות קדימה. . .ערב אור – כמה תמונות, בבקשה:

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

מאסטר תמי !

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

יום רביעי – אימון קל ! כיף, כמה שאני אוהב, לעתים, את האימונים הללו ! זה זמן הכי מגניב, כן . . לדבר ! קצת ידיים, טיפה הגברות בעליות ומעט קצב מהיר בירידת הפארק, קצת מדרגות על הגשר ובעיקר הקשבה, הקשבה ללב ולכיף ולנינוחות שפיתחנו בעצם התנועה וההקפדה על הכושר הגופני המשובח בו אנו נמצאים ! יפה לכם !

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

יום שישי – רכבת נורדאו ! **שבת מושלמת לכולנו !** הגשם עוצר לשעה קלה ומאפשר לנו ולי להעביר את כל תכני האימון שתכננתי – 3 עליות רכבת בקצב עולה, מסלול מרובע של כמעט 3 ק"מ מסביב לכל המתחם, חזרה אטית עם יציאה לרחוב ויצמן ואז שוב ריצה קצבית לכיוון הטופ של העלייה וסיום העלייה המפורסמת בירידה . . קצת כוח ואנו מסודרים לשבת מלכה, שלום.

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

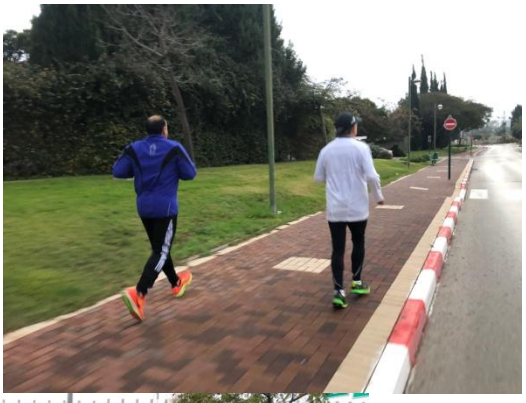
אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

בדיוק התמונה האחרונה לשבוע, יצאה תמונת השבוע . . .

<u>יום שני</u> – התאמה אישית של קצב תחרות עתידי לספורטאי וליכולותיו; דיוק וחידוד !

במילים אחרות – במסגרת התרגול: אני מתעתע במוח שלי בדרך של כניסה לקצבים גבוהים ואז מחזיר אותו בדיוק להיכן שאני רוצה שהוא יהיה – קצב תחרות היעד ! בסיס הרעיון: אני, הוויתי, הרגליי, תחושתי והיכולת הגופני שבניתי מייצבים ומדייקים את היכולת שלי אל מול הקושי !

- **תדברו אתי אם לא הייתי ברור כאן אבל האימון היה ממש ברור ומובן נכון . . . טיפה תמונות, אחלה בוקר –**

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

שיא של יכולת תנועה / תגובה = אתרוף ! לחיימות גוף נעים של בוקר טוב !

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

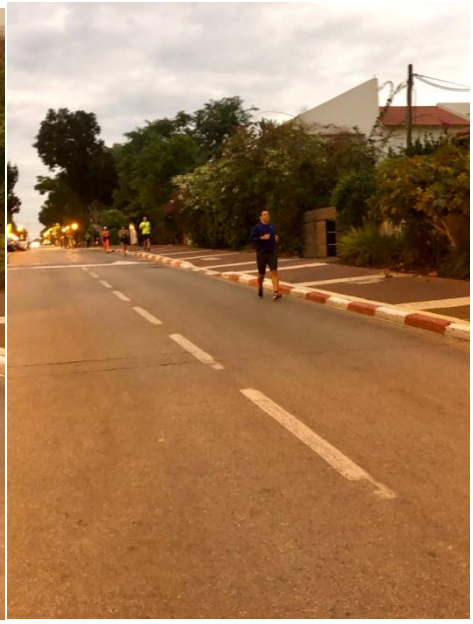
אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

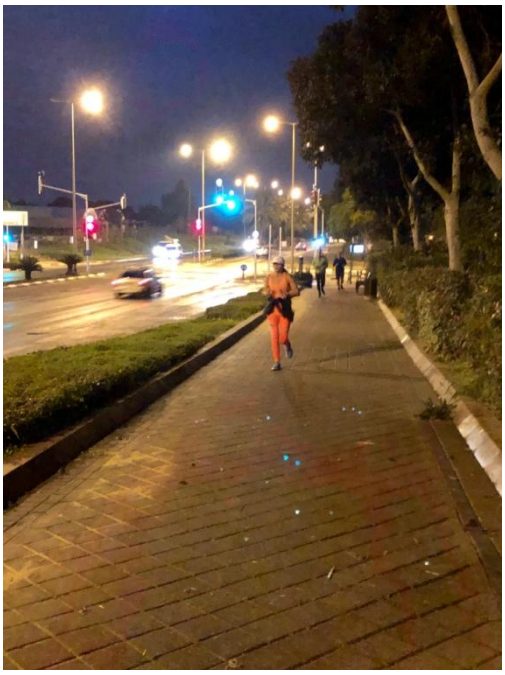
"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

מה כבר נגמר . . .

נהו חברים, מספיק לשבוע זה – אנא עקבו אחר המשך הפעילויות לשבועיים הקרובים, יש מלא עניינים משמחים .

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני