

צהריים נפלאים ספורטאים, חברים – שנה אזרחית נהדרת!

שתהיה לכולנו שנה אזרחית מופלאה ובה נגיע לגבהים חדשים של שמחה, אושר והגשמה עצמית; שנדע לחוש בזאת, "להיות שם" ולתחזק את זה בכל בוקר מחדש.

בהצלחה ענקית לחבריי הקבוצה (10 לדעתי וזה מרשים מאוד) אשר יהיו אתנו בשישי במרתון טבריה; אנא, זכרו, תמונה קבוצתית (משפחתית), חיבוק ויציאה לדרך של כל אחד מאתנו; כל אחד עם "הדרך שלו", המסע שלו" אל עבר היעד.

כל אחד בדרכו, לבדו, זו תחרות ולא אימון ובכל זאת, אף אחד מאתנו לא בודד – כולנו ביחד יוצרים את המרקם הנפלא הזה של קבוצת ריצה, קבוצת חברים, "רצים עם אסף" ואני מפרגן ומחזיק אצבעות לכל אחד מכם ומכן שיעמוד ביעדים שהציב לעצמו בהצלחה יודעים מה, גם אם לא תעמדו ביעדים שהצבתם לעצמכם הרי שזה בסדר, לפחות ניסינו, השתדלנו וכרגיל, מזכיר לכם ש 90 אחוז מהמבחנים בחיי עשיתי אותם פעמיים עד אשר יכולתי להם ועל כך אני מודה, גאוותי.

- אלו שנשארים כאן, זכרו שישי עם תמי זה אימוני אליפות! וכן, לטובת החדשים שתמיד שואלים אותי . . אימונים מתקיימים בכל מזג אוויר! אנו אנשים חזקים, חזקים מאוד. אגב, שישי בטבריה, כן נכון יואב, צפוי לנו גשם . . .

מזלין שלנו, מתחילים . . 31 לדצמבר 18


"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

 <p>אסף לב חאמן מנטאלי וגופני</p>	יום שישי יום שישי	"רצים עם אסף" בוקר! יום רביעי	קבוצת הצרכ יום שלישי	"רצים עם אסף" בוקר! יום שני	יום שישי - חיוכים וחיזוקים - יום שישי
	11.1	09.1	08.1	07.1	04.1
	06:00 - 07:15	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:00
<p>חפשו יצרים לשנת 2019 - מתחייב לצלול לכל אחד מכת להאיץ אלהט;</p> <p>האנוסים יותר מפניכם והפשיט לכך - נסו לצאת מט החלומות . .</p> <p>הט שט בדיוק צבארכט</p>	<p>רכבת הוד השרון (רחוב סוקולוב)</p> <p>אימון בכיף בכיוון רמות השבים, עליות ותנועה חיובית בטרם שבת</p>	<p>ויצמן סנת ירושלים</p> <p>על ציר הקפת כ"ס</p>	<p>אחניית האצטדיון!</p> <p>אם האצטדיון מוכן (הבטיחו סוף אוק' 18..) אזי נעשה אימון אצטדיון</p>	<p>קאונטרי קלאב כ"ס!</p> <p>אימון בכיף, מישורי, אולי קצת שינויי קצב והגברות.</p>	<p>פארק כ"ס! צבאים בקפה</p> <p>עם תמי שלנו - אימון חובה לחיזוק וייצוב הגוף להמשך!</p> <p>הצלחה צנקית לכל חברי הקבוצה אשר בארתון סבריה</p> <p>יהיה לנו כיף שט ~</p>

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שלישי – הכי כיף אמצע שבוע, תה עלים, חברים ומתוקים שתמי דואגת לנו, במידה. אימון בסימן 2 / כל קטע באימון מבוצע באופן קל ואז מהיר ובין לבין, רצים, בכיף; אמצע שבוע נעים לכולנו; **אה כן**, קצת לפני התה המהביל והשוקולד של תמי נתנו **סט של 1 פעמים**: הקפה כללית של מתחם בתי הספר (כ 1.5 ק"מ) בקצב גבוה וסך הכול לאימון 8.5 ק"מ; כן, הספקנו לא רע בכלל לערב מקסים זה:



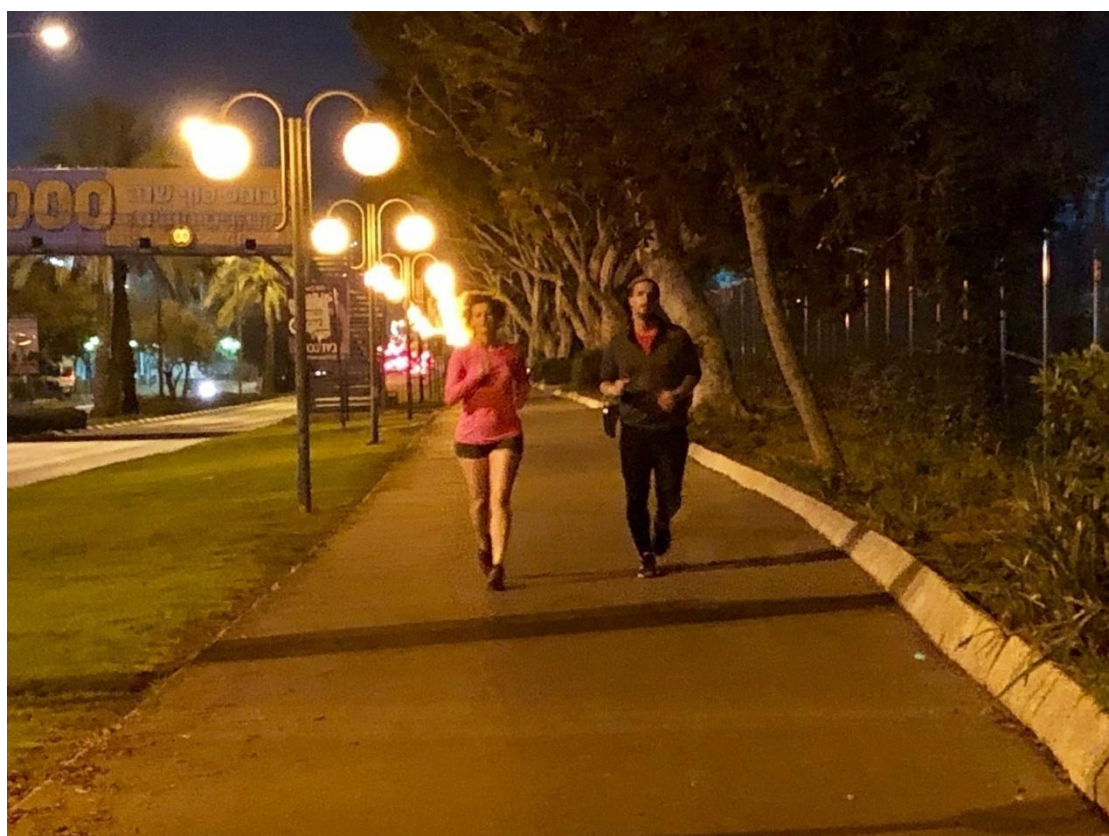
עובד טוב האגרוף . . אה . .



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





חיזוקי ידיים תמיד מבורך / ערב נפלא !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום רביעי – מקאונטרי כ"ס ותנועה לכיוון צומת עלייה עם חיזוקי ידיים בדרך ואז כניסה

לשטח הנהדר שעדיין לא נשדד ובו תנועה מיטבית בטרם עליית השחר וסגירת מעגל לכיוון הקאונטרי ולא לפניי ביצוע תרגול עלייה ממושכת; בוקר נפלא חברים.

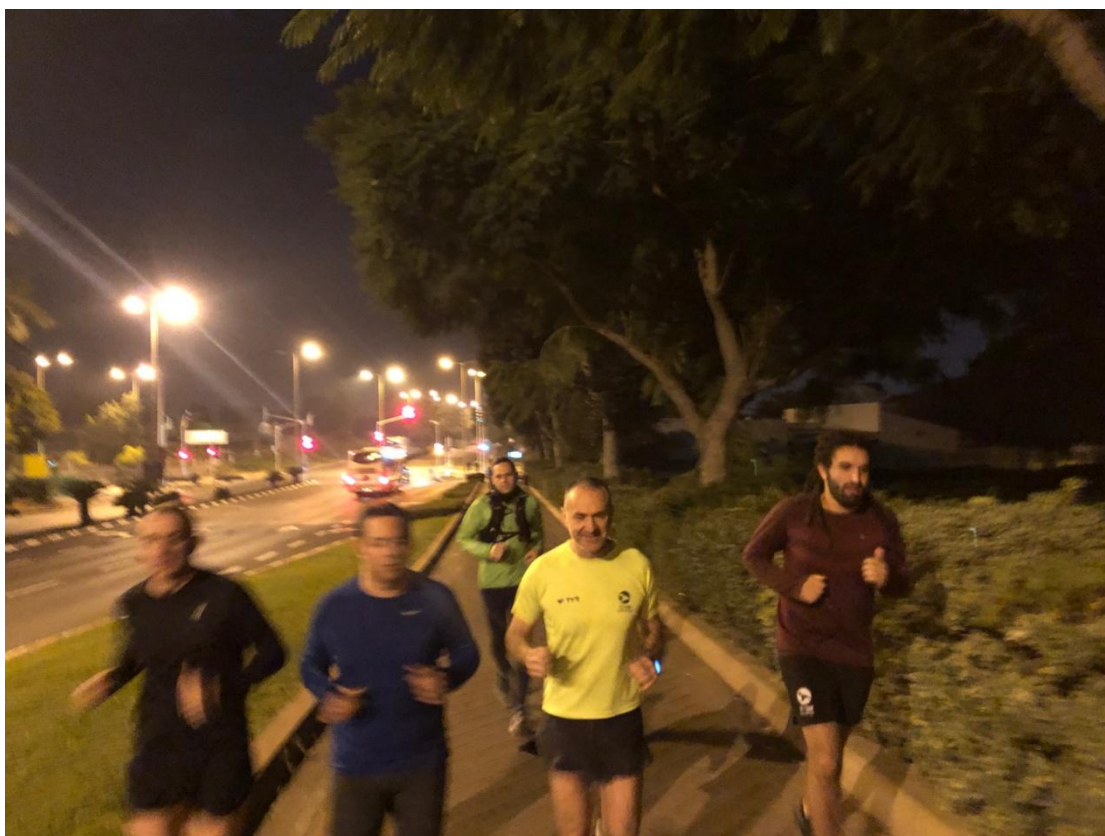


"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





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





"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



פנקו לי את קודקוד קדושי . . . גן עדן זה כאן ! כוס תה מפנק לבוקר נהדר + מתיחות

ושחרור תמיד שווים זהב !



יום שבת בערב - אצל צדי וארון, מסיבת קבוצה; היה נפלא ! הרצאה קליפה ומצניינת של צביקה על הצולט הטכנולוגי של המחר, ארוחת צרה מפנקת, משחקי קלפים מצניינים (דולי פרטון ופנסומימה מופלאים) מאוז ובכלל להיות עם אנשים חיוביים וטובים, כחוק וכמונו - חוויה ואישית, שוב, מוקיר תודה על כך.



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"
מגזין שבועי - אנרגיה טובה !
asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שני – בוקר קריר למדי קיבל את פנינו ויצאנו לאימון קל ונעים לאורך ציר בן יהודה עם קטע קצבי אחד, מישורי, ציר טבע ואנטנות וחזרה לנקודת המוצא עם מעט תרגילי כוח ומתיחות בזוג; בוקר נהדר לכולנו, שנה אזרחית מבורכת בפתח.

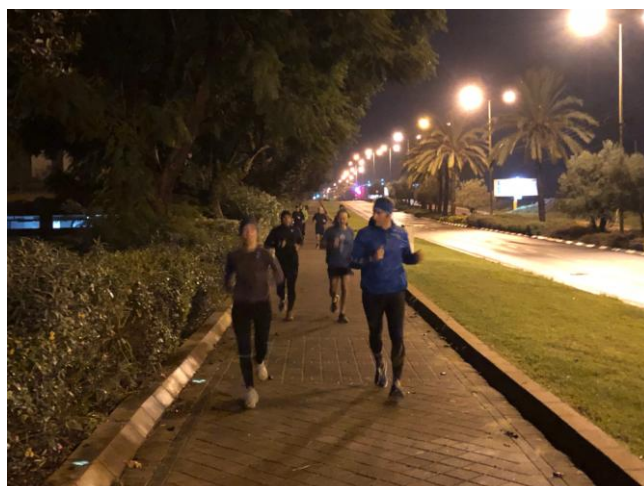


"רצים עם אסף"

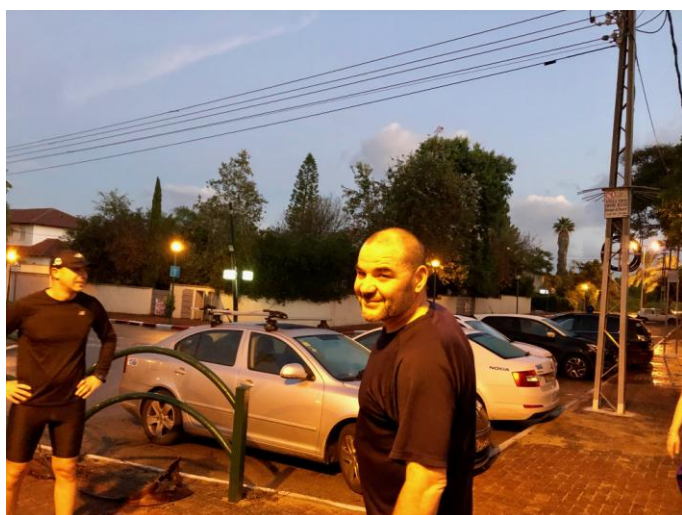
מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





בא לשכונה בחור חדש . . .



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





צוד נכחה באימון, חנה היקרה שהצטרפה

באמצע - לא מותרים !



כן, ניוז נוסף מאחורינו, קדימה 2019

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני