

07 לינואר 2019

בוקר נפלא ספורטאים, חברים !

שיר – בואו נחזור לעוד שנייה למופע המופלא של **1985 live aid** וניתן לעצמנו עוד שנייה להתרפק על אחד מהשירים המופלאים שאי פעם יוצרו (בכל פעם שאתה שומע אותו אתה מגלה אנקדוטה נוספת, מופלאה, בתוכו) **4 ותנו לעצמכם עוד דקות לסכם את הסופ"ש המופלא שהיה לנו במרתון טבריה; תתענגו, תתפנקו, תזכרו, תנצרו ותמשיכו הלאה, בגאון בגאווה ובאמונה בדרך המופלאה הזו של העיסוק הספורטיבי, הריצה, אלופים!** פרדי בבקשה, עובד קשה אצלי לאחרונה, תודה:

<https://www.youtube.com/watch?v=yPKlrRwJB8A>

מאלין שלנו, מתחילים . . . 07 לינואר 19

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

 <p>אסף לב חאסן תננאלי וזופני</p>	<p>"רצים עם אסף" יום רביעי</p>	<p>"רצים עם אסף" יום שלישי</p>	<p>"רצים עם אסף" יום שני</p>	<p>יום שישי שבת נפלאה לכולנו!</p>	<p>"רצים עם אסף" יום רביעי</p>
<p>http://tinyurl.com/running 07-01</p> <p>פוסט חדש</p> <p>על מוטיבאציה – תנו הצצה!</p>	<p>16.1 05:30 - 06:30</p> <p>"האצטדיון" שלנו!</p> <p>לחדשים – זה אומר: אסף הרש 1 / א אאצטדיון כצנלסון – גליף</p> <p>תודו שגם אתם התגעגעתם . . .</p> <p>אימון איכות חשוב!</p> <p>במקרה ויהיה סגור, נבצע "פארטלק" בחוץ</p>	<p>15.1 17:50 – 19:00</p> <p>מחניית האצטדיון!</p> <p>פארטלק לכיוון פארק כ"ס!</p> <p>קשה למדי!</p>	<p>14.1 05:30 - 06:30</p> <p>מחניית האצטדיון!</p> <p>אם האצטדיון מוכן (הבטיחו סוף אוק' 18..) אזי נעשה אימון אצטדיון</p> <p>במקרה ויהיה סגור, נבצע אימון ברמת קושי בינוני – יכין אותנו לעומס של רביעי . .</p>	<p>11.1 06:00 - 07:15</p> <p>רכבת הוד – השרון!</p> <p>שימו לב – אימון של קצת למעלה משעה!</p> <p>רמות השבים, אוויר טוב, קצת עליות וכיף כללי בטרם שבת</p>	<p>09.1 05:30 - 06:30</p> <p>ויצמן פינת ירושלים</p> <p>תנועה על ציר הקפת כ"ס</p>

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום חמישי - יצאנו למרתון טבריה, תיכף חוזרים!

מחנה אימון, כמוהו כתחרות, סוג של חופשה לגיטימית עם חברים!

ותחשבו על זה!

יום שישי -

כן, פילאטיס של תמי! אלופים שאתם, תמי תודה אין על האימונים הללו!



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



שישי ערב – בבית – כמה תמונות מהחוויה של מרתון טבריה:



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

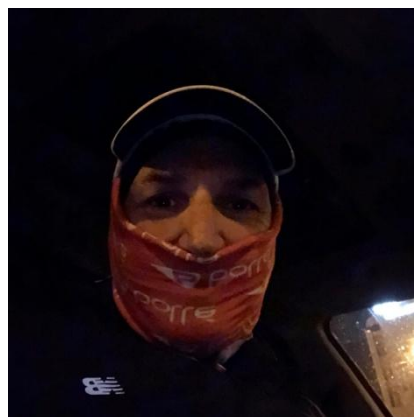
asafrunners@gmail.com



אלו היינו בארוחת פסטה משופחת וצכסיו זו ארוחת חלבון - אחלה
אנטריקוט וסוף, אין כמו להיות עם חברים ואין כמו ספורט - חופש
אמיתי ומבורק !



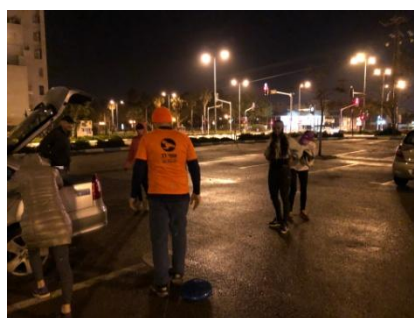
יום שני - כן, ירד קצת גשם והיה טיפה קר - בהתחלה ובכל זאת חברים, מה זה אל מול
הכיף של התנועה, חברים, ריצה, מאמץ כנה וחופש, כן, חופש - מתנתק מהקרקע, מקשיב לגוף
שלי (מה אמרת? אה כן שכיף לך . .) ושריפת הקלוריות המופלאה הזו. נו, לא תבואו בגלל כמה
טיפות . . טוב נו, היה כיף, אחלה בוקר.



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



אשש צלייק חנה; שאפו על ההתמדה וכאופן על החיוכים על הבוקר !!
(מקבלת כמעט דף מלא . .)



"רצים עם אסף"

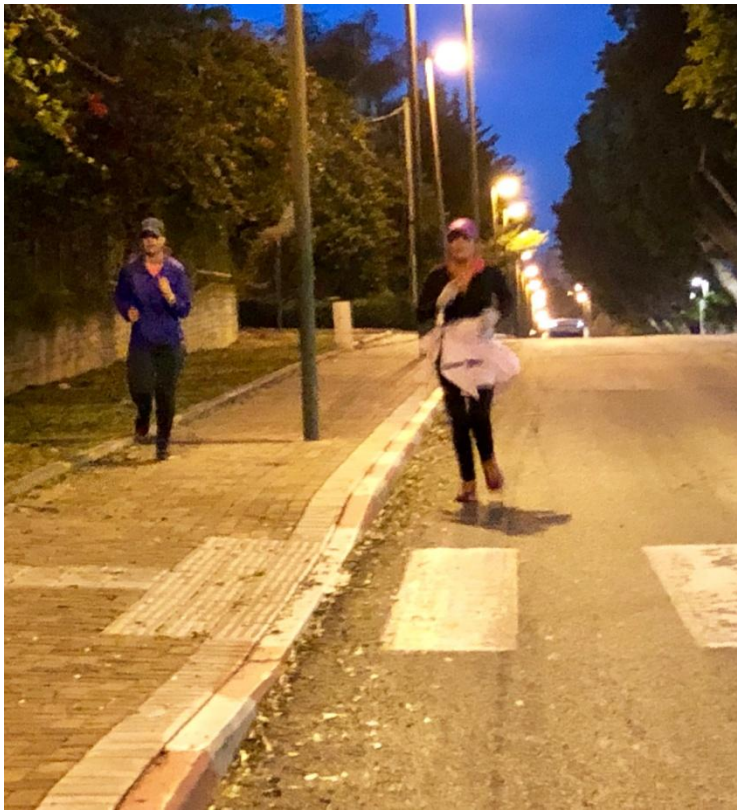
מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





**"תלמה ולואיז" חזרו בשישי מארתון ספריה והפוקר נותנות פראש
כאצט 10 ק"מ כאצט 10 ק"מ**



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





ראצ, אפער צוד שיר . . . בקשה - סוף שנות ה 90 הצליחות עם נאיות
נאות של נצוריק שהיו וחולריק אלינו מדי פעם בצורה לו או אחרת;
שימו לב לחיבור המוסיקלי עם ה"כאילו עצירות" הנאיה, כמזהם
בחייט, ילדות, נצרות, בצרות והתפתחות וכאן אני נצצר . לפני
ההלדקנות (אחת התופעות המצניינות הנחקרות כיום, טרנסולאיה) -
המודעות, ההקשה והריצה (מביאה אותי למודעות נרחבת ואמישה
יותר) ישאירו אותנו צעיריק זמן רב יותר !

<https://www.youtube.com/watch?v=a0SuX1lvJys>

זהו, ניוז נוסף מאחורינו, שבוע מופלא לפנינו



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

