

בוקר נפלא ספורטאים, חברים !

אז, שבוע הפעילות שלנו, כחיל שלנו – כק היה ומכאן נחשיק
להשתפר . . מלין שבועי בקשה 21 לינואר 19

שיר, תרבות, רגעי קסם

אז, למי שאין כמה דקות לשמוע את השיר הכי נוגה בעולם וגם מבין המרגשים שהושרו
אי פעם אז פשוט דלגו ותחזרו אליו פעם . . "

"בואי והתקרבי אליי מעט ושמעי מה שיש לי לומר . . " כמה קסם שיש בקנדי המדהים
הזה, ניל יאנג – אורח וותיק ומוערך אצלנו, בבקשה:

<https://www.youtube.com/watch?v=xMjDc8MJotU&list=PLjL9an1HH9ILZfWCkah36Na0x7wpmFTwB&index=8>

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום שישי	יום רביעי
	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"
	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום שישי	יום רביעי
	30.1	29.1	28.1	25.1	23.1
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30
שבוע משובח לכולנו !	ויצמן פינת ירושלים	אחני"ת האצטדיון !	צומת ירחים - מתן	פארק אקולוגי הוד השרון	פארק כ"ס הירוקה !
	אימון בכיף, מתון למדי + מדרגות	אימון אורבאני + מדרגות	יש אופציה של כניסה לשטח - תלוי במזג אוויר ואולי רק נתפנק בעליות של "מחוץ לשטח"	אימון של פופלינגר - ספורטאית וחרבה לחיים; שווה להופיע !	אנגל 37 בכניסה לפארק - רוב האימון זה "לא כביש"



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שלישי – ערב מעולה לספורטאים – "פארטלק" !

כזה כיף "שינויי קצב בטבע" – עומס קבוע לרוב מרחק האימון (כמעט 8 ק"מ) בפארק כ"ס המקסים ולאורך רחוב בן יהודה, קצת בטן, קצת ערמונים, שיחה נעימה של אמצע שבוע וקדימה . . מחר עוד יום; ערב אור.



שרון הגיע, נתחיל . .

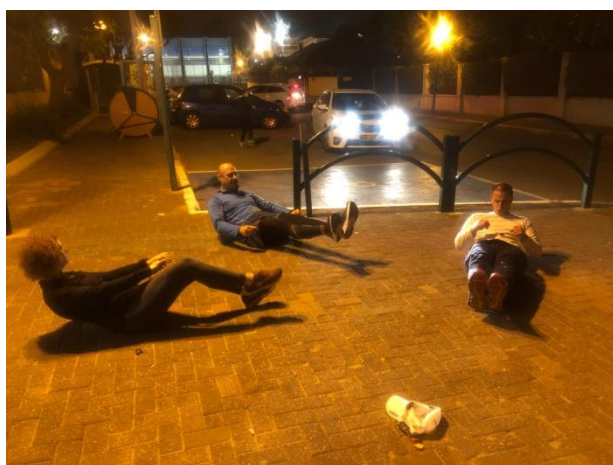
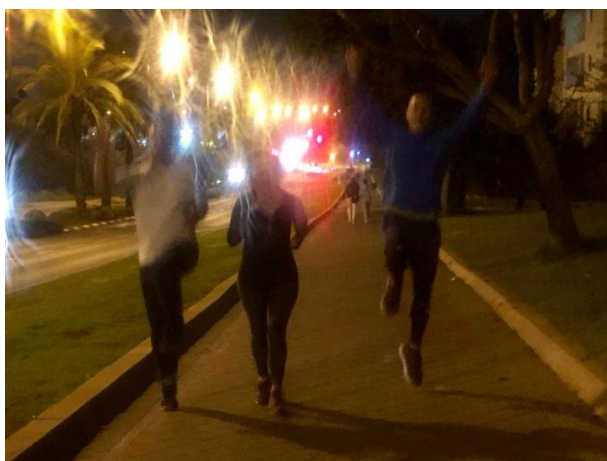


טיפה מדרגות זה תמיד מופלא !

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום רביעי - בוקר טוב ! פארטלק !

מהאימונים החשובים והטובים של הקבוצה בתקופה האחרונה; שאפו ללוחמים שנלחמו על מנת להישאר עם הדבוקה המרכזית וכבוד לאלו שנשארו עם קבוצת החוד גם בסט האחרון; ממש חזק ובכל זאת, אנא, **לדבר פחות ולעשות יותר !**

תודה לאל, עדיין לא איבדתי אף מתאמן באימון; היו קשובים, רגועים ובצעו את המטלה, על פי רוב אני מסביר פעמיים ו / או לראות מה האחרים עושים וכן, אני עושה זאת כבר 20 שנה לערך, אז היו רגועים ובוקר נפלא לכולנו.

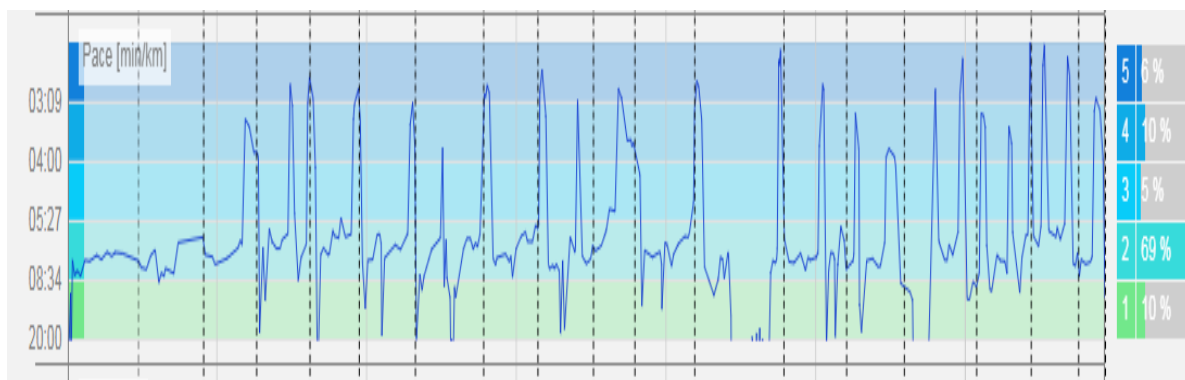
"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

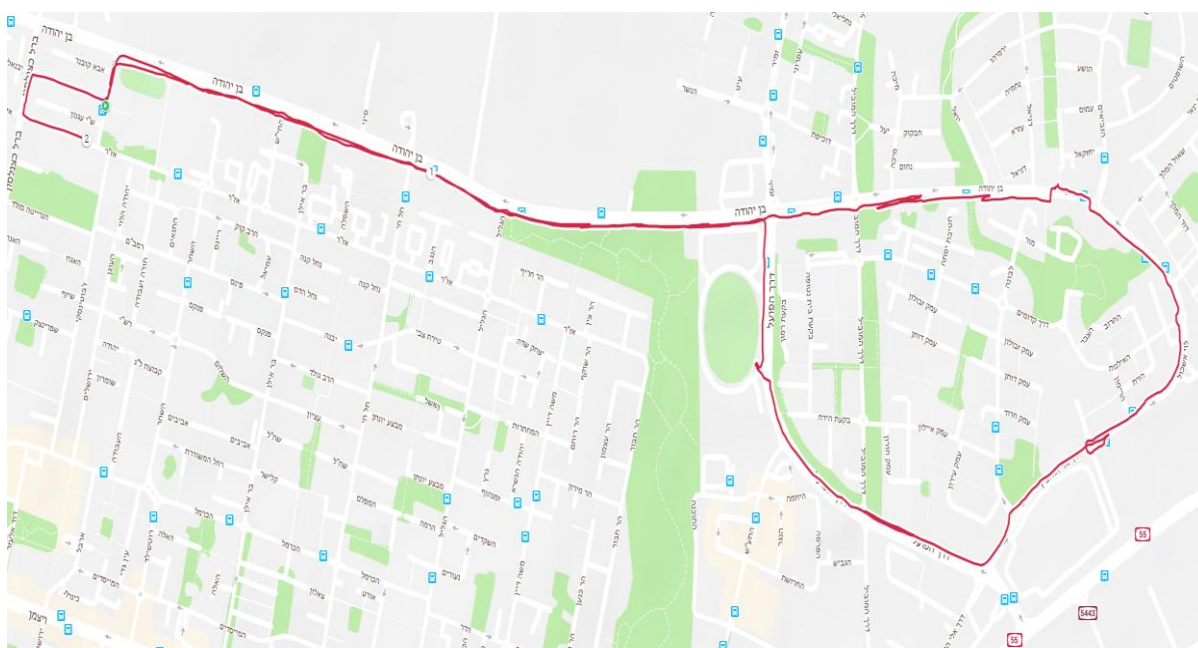
התמונה החשובה של היום – מעל 20 "גיחות" של מהירות, גם בקטעים הנוחים יותר

הדופק עדיין נשאר קבוע



הקצב בקטעים המהירים טיפה מעל 3 דקות לק"מ (אשמת דוד שגרר אותי לקצבים

האלה .)



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



בין לבין קצת כוח ידיים ובסוף גמישות ומתיחות!



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שישי – חוף הצוק !

נכון, 4 דקות ראשונות קר, אולי בעצם רק 2 דקות אחריי דחיפות הג'ודו ההדדיות ויציאה לדרך, כיוון חוף תל – ברוך (כפי שהסברתי באימון, החוף של רחב ה . .) ובדרך חיזוקי ידיים ועד לנוף המשגע עם תרגילי ספסל ואז:

תרגילי זריקות אבנים לים [/https://www.instagram.com/p/BswzQRmHA1F](https://www.instagram.com/p/BswzQRmHA1F) ומיד בסיום, יציאה לקטע מהיר.

המשך משחקי כוח ויציבה כנגד משקל גוף ותנועה לכיוון "הבית" – חוף הצוק ושם ביצוע תרגיל מהירות עם שכיבות סמיכה נוספות לסיום; בסוף, כמובן קפה "לקחת" ב 5 שו ושיחת כייף עם הבנות בטרם שבת המלכה; תודה



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



עם הגב לים . .



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





יום שני – אינטרוולים – פארק הרצלייה ! כן וכן ! המנוע נכנס לשיפור ולשדרוג של המערכות הפנימיות, העמוקות ביותר – הן של החלקים הפנימיים והן של הנהג המפעיל ומתפעל את המנוע – כמובן, הנשמה. אימון מצוין שלכם !

ספורטאי שעושה אימון נהדר ומגרד יכולות ב לג האחרון ממש עד לקצה ! יופי אריאל !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

ככל שהאימון קצר ועצים יותר כך החימום חשוב שיהיה ארוך יותר וכל שכן כאשר קר ! אישית,

הגעתי רבע שעה לפניי הזמן לעשות ריצת חימום



אחמם לא שהיה ליקוי ירח הליכה / הבוקר . . .

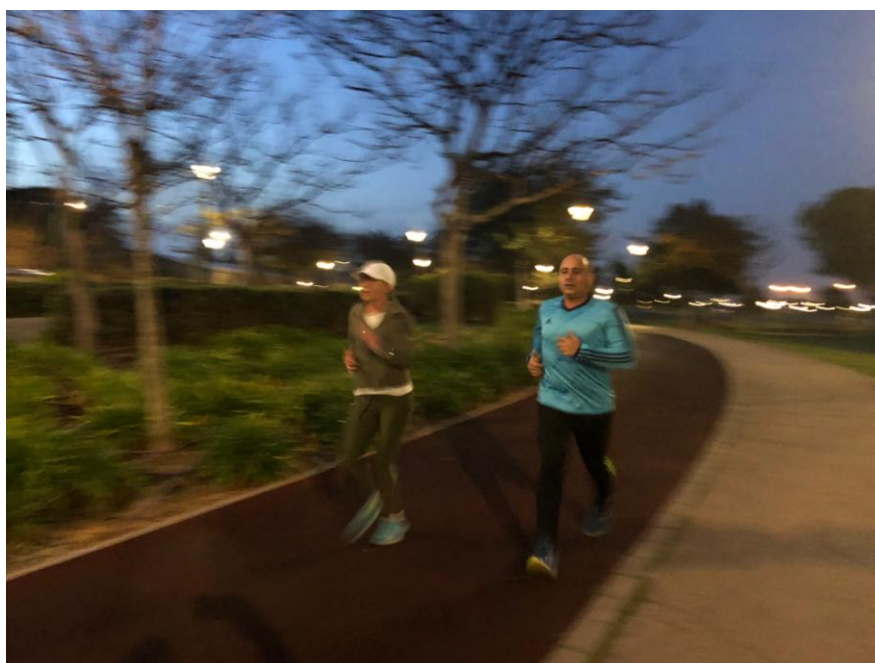


"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





סיימנו, ניוז נוסף מאחורינו, שבוע מופלא ביותר לכולנו.



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

