

בוקר נפלא ספורטאים, חברים!

ישראל – חצי איש ברזל, אילת, ינואר 19



שלא תהיו, תבורכו!

הייתה לי תחרות מעט שונה, קשה כמו תמיד, אולי קצת יותר אבל עם התאוששות מפתיעה וטובה בסוף בדואמת ריצה משופחת (כמעט על הקצה של חצי מרתון טבריה) וזה דבר שבדרך כלל "פחות קורה" וכל שכן לי. . . אמ אני אוכל 2 קוביות שוקולד אני כבר בדרך כלל משיק. . . בתחרות, מאידך, הצלחתי להתגבר על עצמי, את ניצחתי בפניי כמה נקודות של "כמעט שבירה"; הלו, ישראלים אנחנו, אנשים חזקים והרעצים הלו בסוף – אין עליהם! תודה לאא ותודה לכל מי שקורא שורות אלו

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



שוחחנו בבוקר יום ד' על מוטיבאציה ועל כמה אלמנטים שעוזרים לנו להיות טובים יותר; אז מצרף אליכם את אחד הסרטונים האהובים עליי ובו מתקיימים 3 אלמנטים חשובים מאוד בפעילות שלנו והם מלווים אותי בפועלי מזה שנים ולפיהם:

התאמנו חזק, חכם ועקבי! למעשה ניתן להכלה על כל

תחום של החיים, נכון . . .

<https://www.youtube.com/watch?v=GVqH-Trhegs>


"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" צרכי ! יום שלישי	"רצים עם אסף" יום שני	יום שישי לשבת נהדרת!	"רצים עם אסף" יום רביעי
	06.2	05.2	04.2	01.2	30.1
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:15 - 06:30	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30
שבוע משובח לכולנו!  אסף לב מאמן מנטאלי וגופני	רצננה! יאיר שטרן 1 רצננה אימון מדליק, קצת עליות באזור אהוב ומוכר	אחניית האצטדיון! אימון אורבאני + <u>מדרגות</u>	קאונטרי קלאב כ"ס אימון קל למדי - מישורי שימו לב לשעת פתיחת האימון! ג'לים, מים	עדה ורבורג! 100 מטר אחריי עמדת ה ש. ג	ויצמן כינת ירושלים אימון בכיף, מתון למדי + <u>מדרגות</u>

"רצים עם אסף"

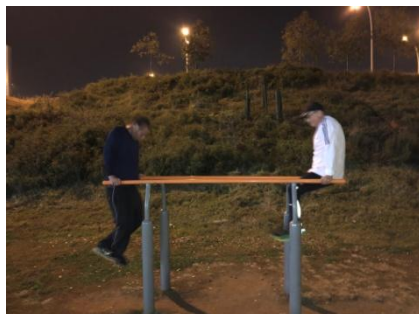
מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שלישי – ערב מעולה לספורטאים! כמה הספקים וואוווו . . . רוגע של אמצע שבוע,

קרן יצאה מוקדם מהעבודה ולא מפסיקה לחייך . . יואב מביא את התובנות שלו על הנעשה במדינה ויוחאי ואנוכי מנסים להדביק את הקצב של המולקולות . . תרגילי כוח בעמדה הראשונה של כ"ס הירוקה ולאחר כ 4 ק"מ וכניסה לפארק כ"ס הירוקה להשלמה על טבעות דינמיות ויציאה דרך עליית גן חיים להשלמת 8 ק"מ ואז, כמובן, "פלאנק" – סטטי בטן, הכי מייצב, ממרכז ומדייק. שבוע טוב אמרנו, ערב מעולה לכולנו ~

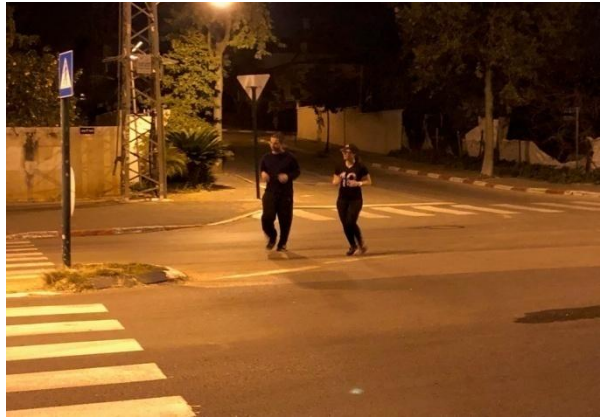


"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





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

יום רביעי - בוקר טוב פארק כ"ס הירוקה !! יום הולדת מקסים לכנרת!

האמת, תוכננה עוד חצי הקפה אבל נראיתם כבר דיי מותשים נוכח האימון (חלקו השני עם שילוב מרכיב הכוח והמהירות הופך אותו לקשה) ובכלל, "לא בכל אימון צריך לכבוש את האברסט" והיין והעוגה המצוינת חיכו לנו.. כך שהאימון קוצר בכמה דקות והתפנקנו לנו - לגיטימי, מדי פעם, בוקר מהמם.



איפה הבעל ?? רגע, גם צביקה עם כוח החיפוש



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





אין על התרגיל הזה! הספורטאי בפרונט – תקשו על זה שדוחף אתכם – חיזוק דינאמי משובח לרגליים



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





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



יום שישי – הפארק האקולוגי, הוד – השרון ! בהדרכת פופלינגר !

מי שלא בא, פשוט, הפסיד ... פופ, תודה



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



אהבתי – חופש, טבע, מאמץ . . . שבת שלום



יום שני – בוקר משובח מנירית; קצת עליות, עם הגברות, שינויי קצב והסתגלות לתנועה בעלייה – הן בקצב מהיר והן בקצב אטי. **ירידות מהירות וארוכות עם דיוק תנועה** ובכלל, חופש, טבע, אנרגיה משובחת של פתיחת שבוע ואגב, **אימון נהדר שלכם!** בוקר טוב

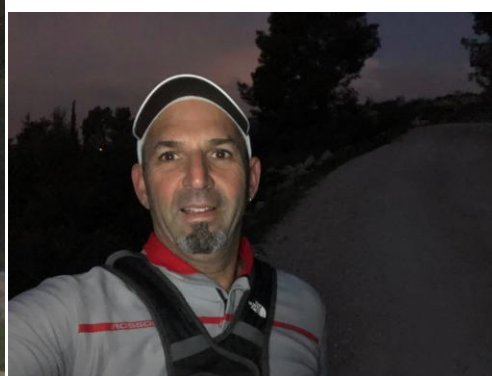


"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

לכל מי שהיה קשה כאן, אנא, לתרגל, אפשר בכל זמן ובכל מקום וזה ממש תרגיל בסיס לחיים!



ירידה ממושכת מצריכה ריכוז, מיקוד ומיומנות תנועה שקשה להשיג בדרכים אחרות = טכניקה!
הבסיס של כל פעילות וכל שכן, פעילות גופנית!

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





דוד וצביקה, למטה ולמעלה – יפה לכם !



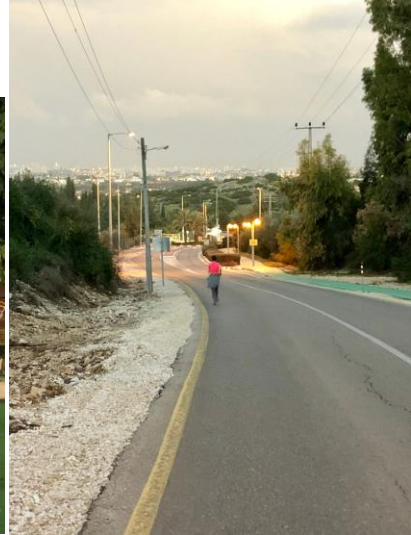
"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



זה מצוין! החלק האחרון של האימון; הגוף עייף והנה זה פלא, הדופק נמוך יחסית – כן, זה ברידה ובכל זאת, למערכת השלד והנפש לוקח זמן להפנים, להתרגל למהירות וכל שכן "לשייט" בה ולאורך זמן.



שחרור: קצב של כמעט הליכה!



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

להק נכון . . . אחלה שמוצ

אסף



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

