

בוקר נפלא ספורטאים, חברים !

שבוע מהמם לכולנו, היום מתחילים כמעט מהסוף – אימון יום שישי !

הובטח ונראה לי שאכן קויים במלואו שיהיה "אימון מעניין וחשוב" ! אז כך, אמנם אנו כבר אחריי גיל 24 ובכל זאת, אנו שואפים להתקדם, להשתפר ולהשתבח ואכן, אימון זה נועד בדיוק למלא מקומות אלו.

מהירות בירידה ! משאירים את כל הפחדים והחששות ברכב ופשוט לוחצים בירידה ! בוצעו כמעט 10 "לגים" של ירידות עם מהירות סופית ולאורך זמן; אלו שהיו לידי בוודאי הבחנתם שהיינו על קצב ממוצע בירידה של סביב 3 דקות לק"מ ! יותר מזה, **העלייה לפתע קיבלה התייחסות של "שחרור" ובה השתדלנו לדבר ולהוריד את הדופק ולהיות ב"הוויה" של שחרור, חופש והקלה, כן, בעלייה, זו לא טעות.**

אז שאפו לכולכם , היה אימון מצוין ואפילו דרמטי בהמשך ההתקדמות שלנו כספורטאים וככאלה שיודעים לשאת קושי, להתמודד אתו וברור, לנצח ! **אהבתי מאוד, אחלה שבת.**



חימום דינמי עם קפיצות חבל, משקולות וריצה של 1 ק"מ

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



הגיעו המדים החדשים, ניו באלאנס, מדהימים – במיוחד של הנשים ולראייה . .



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

מבחינה גרפית זה נראה כך: מהירות סביב 3 דקות לק"מ, דופק בקצה העליון כ 180 פעימות בדקה; כך נראה "אימון התקדמות", הגדלת כוחות הסוס של המנוע אם תרצו . .



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



נמשיר, תרבות, שפה, הוויה, מוסיקה:

1. אחד הגדולים נפטר הבוקר – אריק רודיק; הראשון שהביא לנו מוסיקה אלקטרונית מבריקה ועדינה; מנגינת התחזית בערוץ הראשון למי שזוכר. בן 65 היה, זה שלו, בבקשה: <http://tinyurl.com/yaf4crqb>

2. והיום עוד אחד - ייבדל לחיים ארוכים - בהמשך לשיחת הבוקר באימון: מוכשר, אהוב, אינטליגנט ויפה מאוד כן חחחח גבר לעניין, פיטר בבקשה: <http://tinyurl.com/j9ou3we>

ניוז שבועי – התחלנו – עוד רגע בעצם . . .

אנטי אוקסידאנטים / נוגדי חמצון ! חשוב ביותר עבורנו, ספורטאי סבולת. אישית, נעזר בזה בדרך של תוספי תזונה וכשיש לי זמן וסבלנות, גם מכין לעצמי מזון שכזה ו / או יוצא לקנות (תות שדה – זו בדיוק העונה), מומלץ בחום, תקראו:

<http://tinyurl.com/y89j4gal>

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

	"רצים עם אסף" יום רביעי אורית פופלינגר	"רצים עם אסף" יום שלישי אסף צרכי	"רצים עם אסף" יום שני יום שלישי	יום שישי לשבת נהדרת! תמי פלדמן	"רצים עם אסף" יום רביעי
	20.2	19.2	18.2	15.2	13.2
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30
 אסף לב מאמן תחנאי וזופני	בית צלמין חורשים פנסי ראש והטחשו בלפתח הכי אשמח אם יבואו הספורטאים שבדרך כלל לא מגיעים לאימונים מיוחדים שכאלו פופ נותנת בטחון! בדוק!	פארק כ"ס! כביש שלנו אמצע שול אינטימי	ספורטן הוד השרון! אימון קל ובכיף!!	פארק כ"ס 25 דקות ריצה ואז: חיזוקים וחיוכים! לא להחמיץ! שומר עלינו בריאים, חזקים ואפילו, יפים...	מחנ"ת האצטדיון! אימון קשה!

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

יום שלישי – ערב מעולה לספורטאים!

איזה כיף **באצטדיון** שלנו – תרגול של "סופר בול" – כמה עוצמה יש במשחק הזה, כמה טכניקה, דיוק, מחשבה וכן, חברים, תרגלתם היטב; לאחר מכן התפנינו לרוץ:
3 * 300 עם הפוגה,
3 * 600 עם 300 הפוגה בין כל סט,
1 * 900 "על הקצה" ושחרור, תענוג, ערב טוב! האצטדיון, אגב, מופלא!



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום רביעי - בוקר טוב **רעננה** ! כמה כיף לרוץ כן, בין הפרדסים, בעליות ובירידות.

בנים בבוקר, בנות בבוקר . . בבוקר נפלא !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

תזכרו ותרשמו, האימונים הכי כיפים ומעצימים הם אלו שאינם בשגרה, במקומות

מיוחדים . . . וכן, אני מקפיד שמרחק הנסיעה לא יהיה מעל 10 דקות. זכרו, קבוצת

הריצה הוקמה ומקיימת פעילות בשעות שאנו לא מפריעים למשפחה; אליה אנו חוזרים שמחים, מתגעגעים, טובים ושלווים יותר.

ריצה לאורך פרדסי רעננה עם ירידת הנשמה שמאחוריי בית הקברות עם קטעים של מהירות ועליות; אחלה אימון ולאחלה בוקר.



טבע, שלווה ואפילו טיפה מפחיד (רק טיפה כזו שנותנת בטחון להמשך - האימון וברור, החיים)

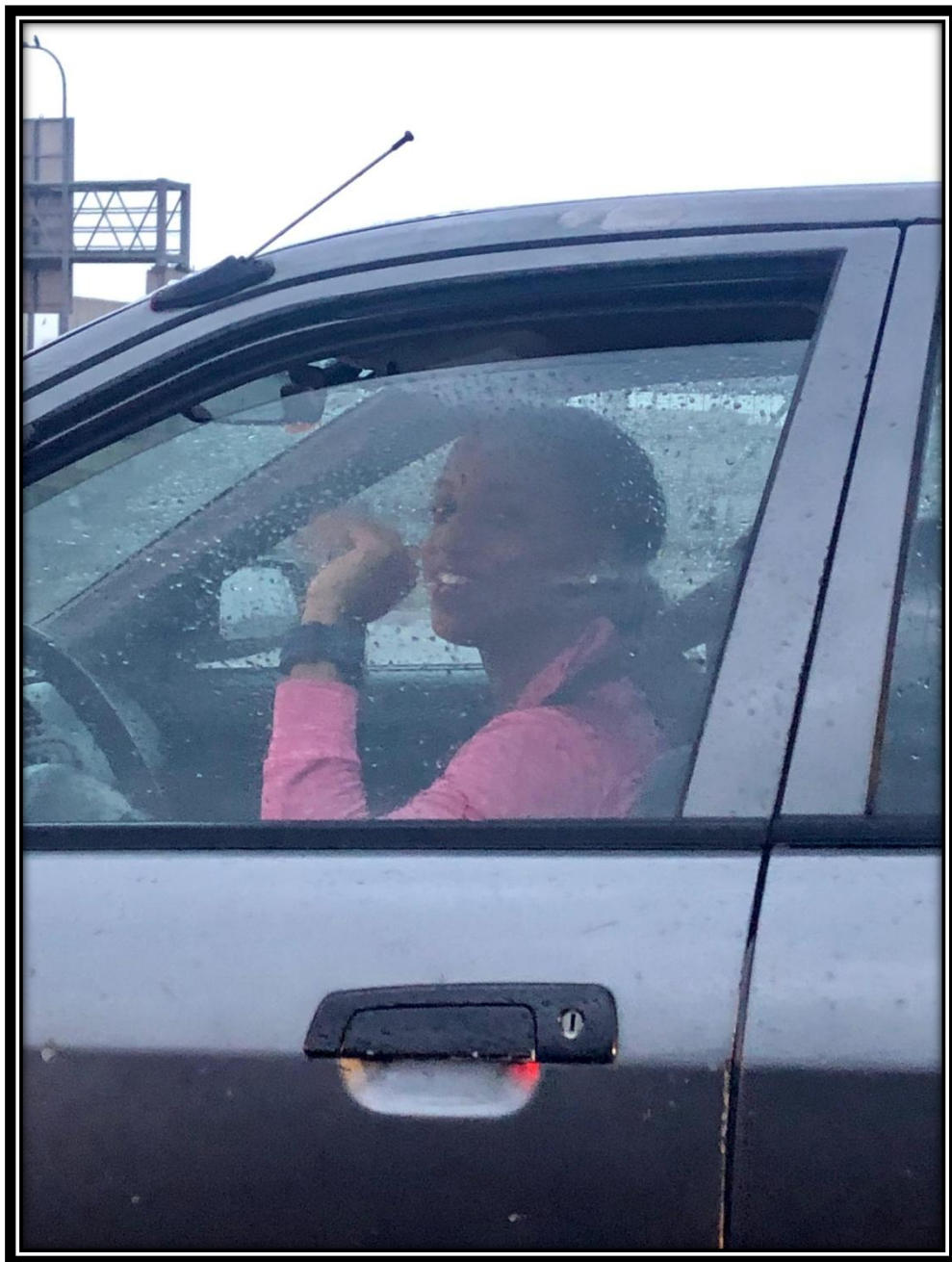


"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

חנה, פניני האנושות – כל הכבוד ! כמו שצביקה אומר: "אין הפתעות, באים, מתאמצים, מחויבים והתוצאות מגיעות" שאפו + חנה, אנרגיה מעולה



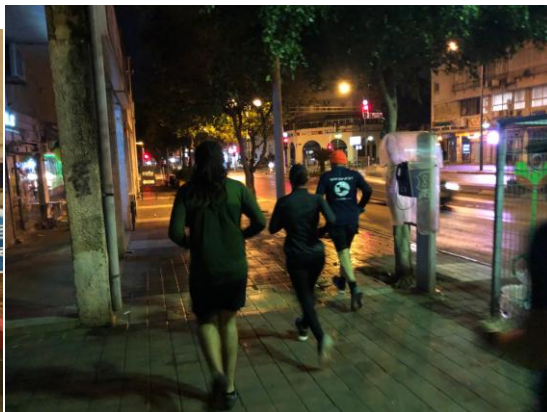
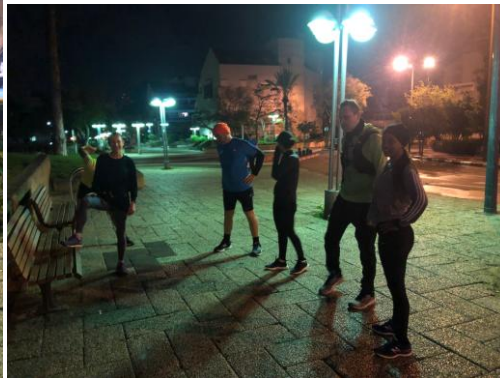
"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שני – אימון "עצימות נרחב" – 4 ק"מ כמעט על הקצה, מאמץ גבוה, מהירות גבוהה וזאת לאחר חימום של 1 – 2 ק"מ והפוגה ואז, ביצוע חוזר של קצב "כמעט שיא" לאורך עליית כ"ס של רחוב ויצמן.

זכרו אימון זה ליום רביעי – לאימון הקשה, עת נפגוש עלייה זו כאשר נהיה ממש על הקצה ! שבוע הבא, יום שני, אימון קל . . . בוקר טוב !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



בחיי שהיה ממש קשה . . . זכרו: עיסויים בזמן, נעליים תקינות, גמישות, מתיחות וכמובן, תזונה מאוזנת.



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

שבוע זהה לכולנו

ושנייה לפני שהולך . . . מזרז אליכם תוכנית נפלאה עם יוזרת
מופלאה, תקשיבו כמה חן יש בקוליה והסיפור סביב השיר המופלא הזה,
עלמה במקשה:

<https://www.kan.org.il/Podcast/item.aspx?pid=11990>

אסף



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

