

בוקר נפלא ספורטאים, חברים!

מרוץ כ"ס!

9 למרץ, שבת בבוקר, יהיה כיף ומאתגר: מצ"ב קוד הטבה לקבוצת "רצים עם אסף": **Kfsr18c** עושה את המחיר 80 במקום 100 ₪

אנא וודאו שאתם מכניסים את שם הקבוצה שלנו – "רצים עם אסף" ! זה

נותן כוחות, בדוק!

הרצאות – אין כמו הרצאות נכון . . . הפסדתם הרצאה מעלפת של מר כפכפי על כוכבים, הדרך לשם ומורכבות עצם ההגעה לשם; על הבר, ממפיס, רעננה, היה ממש כיף.

היום קחו הרצאה לא פחות טובה, במסגרת גלי צהל ובן שני האינטלקטואל על אוכל, "ישראליות" ומה שביניהם. תודה לדוד זהות על ההרצאה, עשה לי את הבוקר:

<http://tinyurl.com/zehot-d>

לסיום חלק זה, סוד: אני ממש אוהב את העבודה שלי וזה כ"כ חשוב שכן, זה לא תמיד קל ~ אבל תזכרו, אל תספרו לאף אחד. תענוג.

ניוץ שבועי – התחלנו

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

שינה תזונה שלווה	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום שני	יום שישי יום שישי	"רצים עם אסף" יום רביעי
	27.2	26.2	25.2	22.2	20.2
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:30	05:30 - 06:30
 אסף לב חמון חננאלי וגופני	האצטדיון המסלול שלנו ! אימון ! must	האצטדיון המסלול שלנו ! חולצות למחיריות, מדרגות וכיף על המחצית שלנו !	חוף הצוק ! אימון כיף !	פארק כ"ס ! אימון של עצה וחצי ! למי שירצה עצה בלבד, תהיה נקודת חלצה ! נפגשים בחנייה מאחורי אצטדיון הכדורגל - המקום הרגיל	בית צלמין חורשים ! אימון שטח כיף עם פופלינגר + פנסי ראש !

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שלישי – ערב מקסים !

יואב מתעניין לגביי האפוד שיעבור אליו בהמשך .



שרה בהכנות לגיבוש ש' 13 (אגלה רק לכם שמפקד היחידה התאמן אצלנו בעבר .) –

תמונה אש, שרה יקרה



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

איזו הרגשה מרגשת לרוץ בתוך אצטדיון . . . יאללה כפר סבא . . . מלחמה !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





איזה עלייה אה . . ריצה קדימה, אחורה וצידיית – ביצוע נפלא של כולכם !



הוא חוזר, זאביק – התגעגענו,



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום רביעי - כ 8 ק"מ על פניי הקפת כ"ס, קצב גבוה, מאמץ ניכר ולאורך זמן; מחבר
כמה יחידות אימון לכדי נקודת שיא, נקודת פריצה והתקדמות - בוקר נפלא, אני חייב
קצת שוקולד . . כתבתי על זה קצת: <http://tinyurl.com/sol-feb13>



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





סיכום, הסקת מסקנות ודרכי התקדמות



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שישי – בוקר של תמוש, שבת שלום !

תודה רבה לכנרת ואיתי על האירוח לפעילות וכמובן וואו,
החלאים הפכו "סלם" וכולנו הקשבנו להם וואו, גם גדול צדיין
לא הציץ . . . שבת שלום !



יום שני – בוקר יפה עם אנשים יפים שכמותכם; כל מה שהיה באימון נשאר

באימון ובכל זאת: **"ריצה זה לא רק ריצה"** ! ריצה זה תעצומות נפש, זו
התמודדות, זו אמירה, זה שיאו של תהליך משולב שבעיני מייצג את החיים
בצורה האופטימאלית בדרך של :

BEING + DOING

אז היה לי כיף גדול וכבוד גדול לרוץ, לשוחח ובעיקר להקשיב לכם הבוקר, איש
ואישה בדרכם, עם חייהם הכה מיוחדים ומעניינים; בוקר מקסים לכולנו:

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



אימון קל, שיחה, שיפור היכרויות, חברויות, פרגון, הערכה, חיבה והכללה; זה מה שצריך
ממשפחה וחברים לא . . .



"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



להלן, סיימתי, תודות, שבוע להק אכולנו

אסף



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

