

בוקר נפלא ספורטאים, חברים !

הרבה מכם רצים טוב ואפילו מצוין במיוחד בתקופה האחרונה וזה נהדר; ובכל זאת, הרבה מכם רצים "מהר מדי" גם כאשר צריך לרוץ לאט ! בעבור זאת מצורפות כאן כמה מילים על "נפח פעימה" ולא בכדי ריצת נפח נקראת כך.

אנו רוצים לשפר את נפח הפעימה שזו תהיה גדולה ויעילה יותר מזו הנדרשת בפעילות אנאירובית שכן אנו "רצים למרחקים ארוכים" ואומר, נפח פעימה גדולה, מזרימה יותר דם, דופק נמוך יותר ופעילות גופנית יעילה וקלה יותר.

אוקיי, יש ? לרוץ לאט ! נפח = מרחק גדול, קצב קל, תענוג

https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%A4%D7%97_%D7%A4%D7%A2%D7%99%D7%9E%D7%94

ניו שבועי – התחלנו

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

ביום שישי 09.03 אין אימון משותף !	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" יום שני	יום שישי	"רצים עם אסף" יום רביעי
שמרו כוחות למרוץ כ"ס למחרת, בו נוטלים חלק הרבה מחבריי הקבוצה; בהצלחה לכולנו ! יהיה חימום משותף ברמזור של קניון ערים בשעה 07:30 ומשם, כן . . כל אחד לעצמו; לבד אבל לא בודדים 	06.3 05:30 - 06:30 מחניית הא63דיון ! תנועה כאלית, שזרה, עציות !	05.3 17:50 – 19:00 מחניית הא63דיון סינווי קצה בתנועה	04.3 05:30 - 06:30 א63דיון שלנו ! הפואות ! אימון צומס אחרון פטרט מרץ כ"ס ! חשב מאד + תרשמו למרוץ, יהיה כיף ומאתגר	01.3 06:00 - 07:00 בני ציון - ג'ול ודניאל ! ביקור מקסיט בשמורת הטבע	27.2 05:30 - 06:30 א63דיון שלנו ! להאיץ - אימון חשב וחלק ! הא63דיון נדיר ביכולת החזרת האנרגיה מהקרקע; ניתן להאיץ שט המהירויות ולבניית סבולות מהירות כרמה מדהימה !

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שלישי – ערב מקסים מפארק כ"ס !

יצאנו לדרכ, שבוע חדש, אנרכיה מצולפת, מריחים את ניצניו של האביב;
ריצה נינוחה בערב נעים לאורך ציר הקפת כ"ס ועד מרכז העיר ומשם
חותכים לחזרה לפארק דרך הכניסה המערבית. שבוע מקסים לכולנו;



איש הקאדילק הטיע, אפשר להתחיל:



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



היו גם עליות כן . . אבל בכיף ובגשם



תמי תודה רבה, מהפיתות הטובות שאכלתי בחיי



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

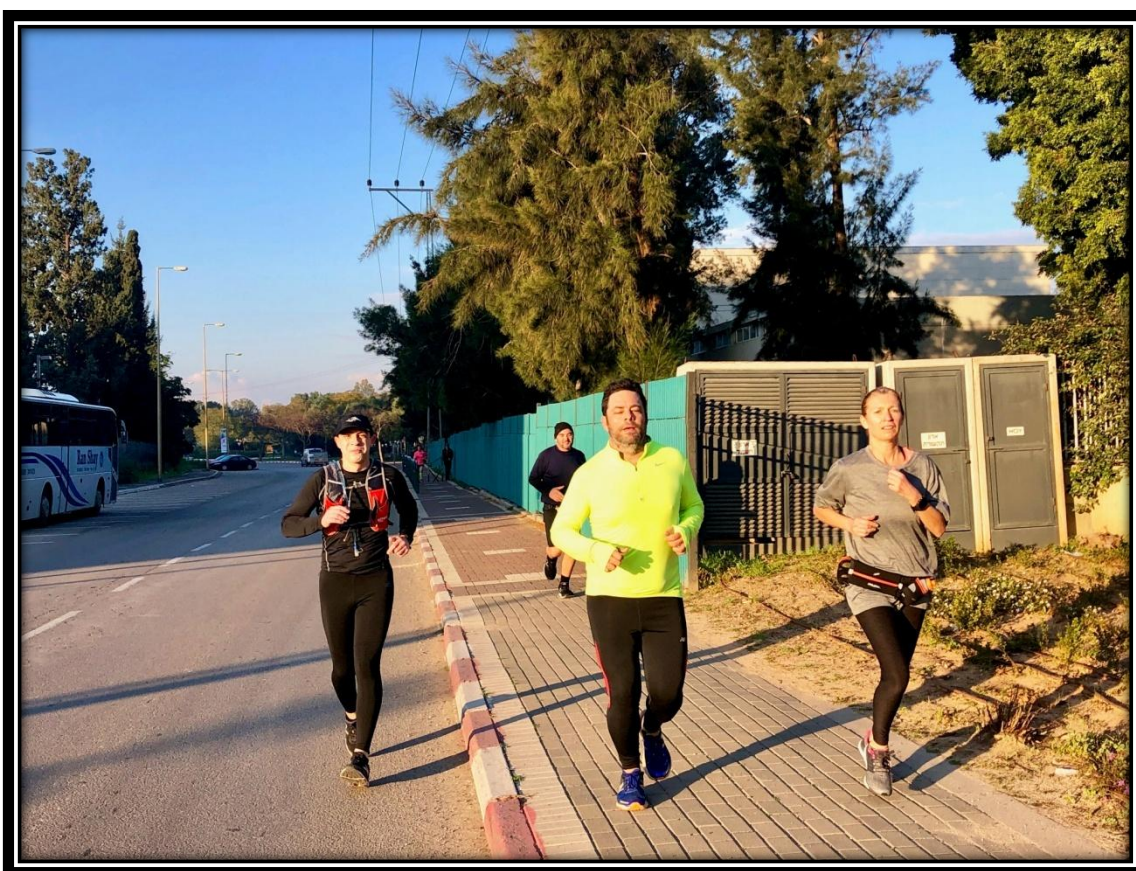
יום רביעי – "אימון לוחמים" עם פנסי ראש בשטח של יער חורשים – נירית, **עם פופלינגר**; כן, מי שלא שם לב, זו מאמינה בעבודה קשה ופחות בתמונות חחת, פופ תענוג ותודה שוב.



יום שישי – אימון ארוך כיאה לחברים של החברים שיצאו למרתון ת"א ! שעה וחצי של תנועה, בכיף ומודה, ממש ניהנתי מהריצה וכמובן, מכן ומכם.
8 ק"מ קצב אחיד, 1 ק"מ חזק, 1 שחרור ועצירה ואז . . . 3 ק"מ חזקים ובסך הכול כמעט 14 ק"מ בבוקר שבת מקסים, שבת שלום כולם !



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



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asa.runners@gmail.com





"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שני – בוקר מהמם מהים, יפים שאתם !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



להו, אחלה האשק שמוצ - תודות, שמוצ לזה לכולנו

אסף



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

