

בוקר נפלא ספורטאים, חברים!

כך התחלנו את סופ"ש – שישי, בני ציון! גאה בכל אחד ואחת מכם ומכן!!
כיף, עונג צרוף!



להפ, ניוז שפוצי – נתחיל

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

מוסיקה, תרבות, שפה, רגעי קסם!

כל כך כיף לשמוע את האיט הקסום הזה;

הבחור הביושן שהביא לנו את רוח הצעירות של תיסקט, המשיך אתנו
אל הבגרות המדליקה והסטייל האמריקאי והניח הכנה של הרוק אנד
רוף עם האיטה המדהימה אלונה וכמובן עם הצוות שמלווה אותו
ניט, צ'ופ, צ'רון ואחרים אותם הוא מארח;

אז לו לא פעם ראשונה שהוא מתארח אצלנו ובכל פעם זה כיף מחדש;
יזהר בקשה, תודה, הנה זה מציץ . . . מייליט: צ'ופ פיילוסוף

אבה, קליפ מ 1995 ממקום קסום בשם "הארד רוק קפה" - (דילינאוף
סנטר - תמיד מהמט שט), בערך מאז הוא אתי, בקשה, לא מפריץ:

<https://www.youtube.com/watch?v=BT5798kdFdY>

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

מרוץ כ"ס - שבת 09 למרץ זינוק בשעה 07:30	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" יום רביעי
	13.3	12.3	11.3	08.3	06.3
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30		05:30 - 06:30
אנו נפגשים בשעה 06:45 לחידום משותף: ויצמן צומת קניונים ערים לאכול משהו קל ומוכר, שירותים, ג'ל למי שרוצה וכמובן חולצות ובגדי הקבוצה המהממים!	רכבת כ"ס רחוב נורדאו אימון קליף, נעים ומשוער	פליסי פלנו! פארק כ"ס הירוקה! כביש - טח אנאל 37 כביש גדול!	חוף הצוק! ה - מאמן ראובן מילמן יוביל אימון שיצא מחוף הצוק! ראובן היה המאמן הראשון שלי וכל אימון אתו לו חוויה! אל תחמיצו! (אימון לא קשה, אנו אחריי מרוץ)	יום שישי אין אימון! הצלחה רבה לכולנו במרוץ כ"ס שבת חימום משותף יתחיל בשעה 06:45 ויצא מ30מ ויצמן - כנלסון (קניון צריב) יהיה כיף אם יבואו גם אלו שלא נרשמו למרוץ	מחניית האצטדיון! תנועה כללית, שירה, צלילות! שבוע של הקפת, מרוץ כ"ס פלנו! אימון מתון
 אסף לב חברון מנסארי וגופני					

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום שלישי – ערב מקסים "אצטדיון שלנו" – אשר ברש !

תרגול מהירויות והפוגות תוך כדי האימון – כן, גם מחר, רביעי בוקר זה מה שהולך להיות . רק קצבים מהירים יותר ומרחקים גדולים יותר.

ותראו מי הגיע לאימון .



כן, ברקע זה ביטון . . הגיע כמעט בזמן . .



אימון מעולה דוק'ס – חיים, יואב, זאביק וקרן – פששש מרגש!

"רצים עם אסף"

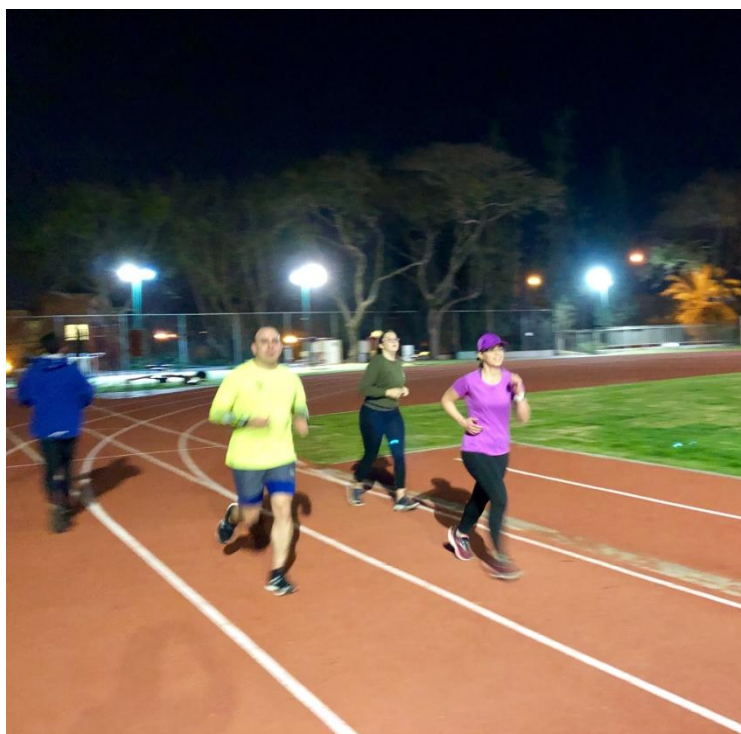
מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אחלה תמונה חבר, סחתינ על החצי – 1:56 שע'



האצטדיון פגז !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





שחרור קל והביתה - ערב טוב !



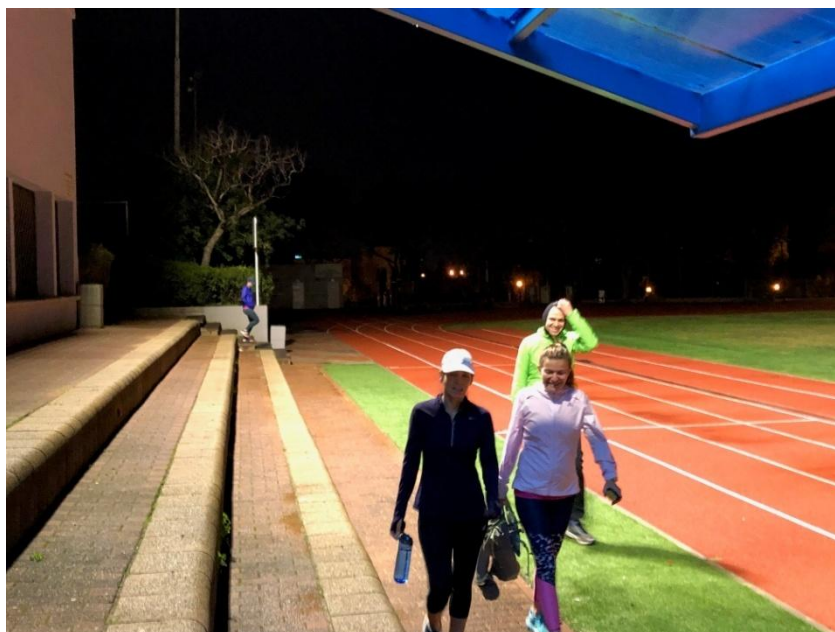
"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום רביעי – בוקר מקסים ומודה שהיה קר בהתחלה . . "אצטדיון שלנו" – אשר ברש !
אימון מקביל לזה שהתקיים אתמול בערב; דיוק וחידוד מהירות תוך שימת דגש על
ההפוגה בין הקטעים העמוסים.



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





+ תרגילי שחרור עם דגש על שיווי משקל, יציבה, תחושת קרקע (להיות בלי נעליים זה מבורך! בעיקר לקשת כף הרגל שזה מפלאי הגוף האנושי)



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום שישי - בני ציון, אימון בשמורת טבע ! החיים יפים ! (בהתחלה היה קצת עליות
וטכניקה . .)



"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



יום שני – אצטדיון, אינטרוולים – **שיא** של כ 3 שבועות של אימונים **ובדגש על**
שמירת כוחות לשבת – עד אז הגוף יתאושש ממאמץ מבוקר זה,
בוקר נפלא !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





נראים מדהים, כולכם !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





אחלה בוקר חברים



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



זהו, אחזה המסך שבוע - תודות, שבוע נפלא !

סוף



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

