

בוקר מקסים ספורטאים, חברים – "רצים עם אסף" !

מגזין שבועי שלנו, שבוע מצוין לכולנו - רצים אל עבר שבוע נוסף, כל אחד עם השאיפות והחלומות שלו וכולנו עם "הביחד" שלנו, עם הקבוצה שלנו, בכיף שלנו, שבוע טוב כולם.

בשבוע הבא, אנא תנו דגש על אימון יום שלישי בערב עם תמי – במיוחד ספורטאי הבוקר שעל פי רוב רצים יותר . . . אין לכם מושג כמה זה חשוב וכן, אני עושה אימונים אלו באופן פרטי וכאן שיש לנו את תמי, נצלו ותיהנו מזה.

זאת ועוד, ביום שישי 22 לחודש אין אימון ! בבקשה אל תתאמנו ! אנו חייבים לשמור על עצמנו ותמיד תחשבו על ספורטאים מקצוענים בני 23 לערך אשר נחים כ 3 ועד 4 חודשים שבשנה על מנת לשמר ולתחזק יכולות . . ואנו . . בני קצת למעלה מ 40 וכמעט ואין חופשות ולכן . . **לנוח בשישי !** ושוב, אני יודע שזה קשה, האמינו לי, אני חי ונושם ספורט כבר כמעט 50 שנה.

ולסיום חלק זה, ברכות חמות לספורטאית הקבוצה שרה על הישג

כמעט בלתי נתפס ולפיו ביצעה זו את מרתון ירושלים על סמך הכנה קצרה ומהירה ביותר; כך זה כאשר "הריצה אוהבת אותך", גנטיקה טובה מאוד וכן, עוצמות וחוזקות - בצורה כמעט בלתי רגילה - "בראש".

יותר מזה ואני מרשה לעצמי לספר לכם שבזמן מרתון טבריה של צביקה אמרה לי שרה: "אני חייבת לעשות את מרתון י - ם" אמרה ועשתה ושוב, כמאמן שחי את התחום לא מעט שנים, זה כמעט בלתי - נתפס לבצע מרתון מבלי שיהיה לך "בנק מספיק גדול של קילומטרים ברגליים" וכן, "אל תנסו זאת בבית – לרוב האנשים זה לא יצליח ! **ברכות שרה יקרה, מרתוניסטית, שאפו.**"

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



שרית כראף – מרתון איסטית



ניוז שבועי – נתחיל

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

תוכנית אימון "רצים עם אסף"

פוסט אהוב שממליץ לכם לתת בו הצעה: http://tinyurl.com/menaleay	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" יום שני	יום שישי מנוחה! חופה!	"רצים עם אסף" יום רביעי
שבוע מופלא לכולנו! 	27.3	26.3	25.3	22.3	20.3
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:00	05:30 - 06:30
	ויצמן פינת ירושלים תראו כללי, "דרך חיות" – ריצת בוקר	אספדיון פלנו – אשר ברש כחצי פלנו, אמצע שבוע, תהיה מחצית לתראלי בטן וכוח ויש גם אופציה לקפה / תה	הוד – השרון, אספדיון פלנו החברה היקרה פופ מוציאה אתכם לאימון מקסימי, בדוק וברור, אל תחמיצו!	יום מנוחה! כן – אין אימון! לצאת לבלות ביום חמישי (ברמה של חובה!) לחזור מאוחר וכן, אם שותים לא נוהגים! תבלו!!! אגב, כן – אני יודע שזה אחד האימונים הכי קשים שיש!!	פארק 4 הצללות בהוד השרון אחד המקומות שהכי כיף לרוץ בהם

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שלישי – שלוות יום ג' שלנו, בכיף, בשלווה בקבלת אמצע השבוע בצורה נינוחה, הפוגה מהעומס הכללי; 8 ק"מ של קצת עליות, קצת כוח ובעיקר דיוק של השלווה וההפנמה של כל הטוב הזה – ערב טוב לכולנו.

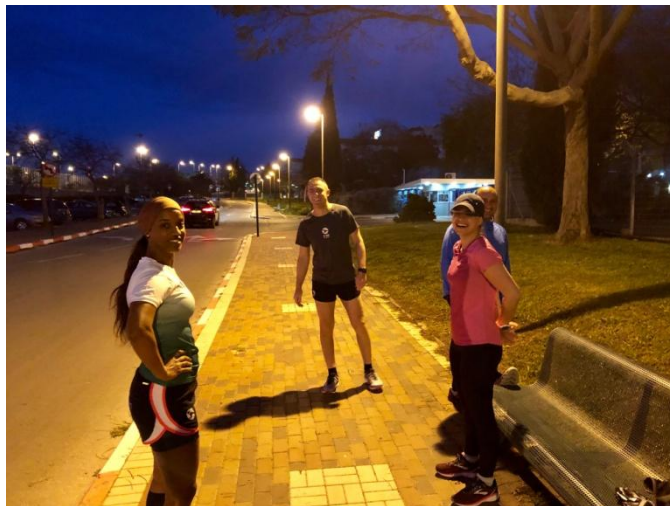


"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום רביעי – רכבת נורדאו, קליל ובכיף – כמה שאנחנו מספיקים בכל בוקר אה...
 מתיחות קלות וחיבוקים של בוקר, קצת מישור, קצת "שיחות בעליות עם קצב מוגבר",
 כוח – מתח ומקבילים (חשוב בטירוף), תנועה להוד – השרון, כניסה "לשדות הבנות של
 גילאי העשרה הענוגים והרחוקים" והמשך תנועה חזרה לרכבת ועד לעלייה החדה שלה
 וזאת, שוב, כן, תוך כדי שיחה ושמירה על "דופק סביר" ולכדי 9.5 ק"מ; בוקר טוב
 חברים;



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



זה שווה זהב לסיים אימון עם שכיבות סמיכה ויד אחורית, יופי חנה



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שישי - כמה כיף **בפארק הירקון**, ירוק, דשא, מלא אנשים שרצים, ברווזים ליד הנחל וכן, חחחח – **מישור** ! אז נתנו ב"נגטיב ספליט" עם חלוקה דיפרנציאלית של כל ספורטאי בהתם לרמתו ומודה וכפי שחלקכם שמתם לב, היה ממש קשה ומאתגר. כמה תמונות (בזווית) מידי האומן מתי שלנו, אחלה שבת לכולנו;



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שני - בוקר נפלא ומגוון נפתח עם המחצלת המהוללת ותרגילי בטן וחימום כללי של הגוף; אחר כ 9 ק"מ של מישור, כיף כללי ומעבר של משקולות יד בין הספורטאים; לקראת הסוף ביצוע עצירת תדלוק והורדת ביגוד מיותר ואז 2 "התקפות בעליית בן יהודה" וחזרה לכלי הרכב ולאחר 12 ק"מ בדיוק.

אה כן והיה גם תותח אחד שהשלים 10 ק"מ - יופי שרון - קבל דף מלא:



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



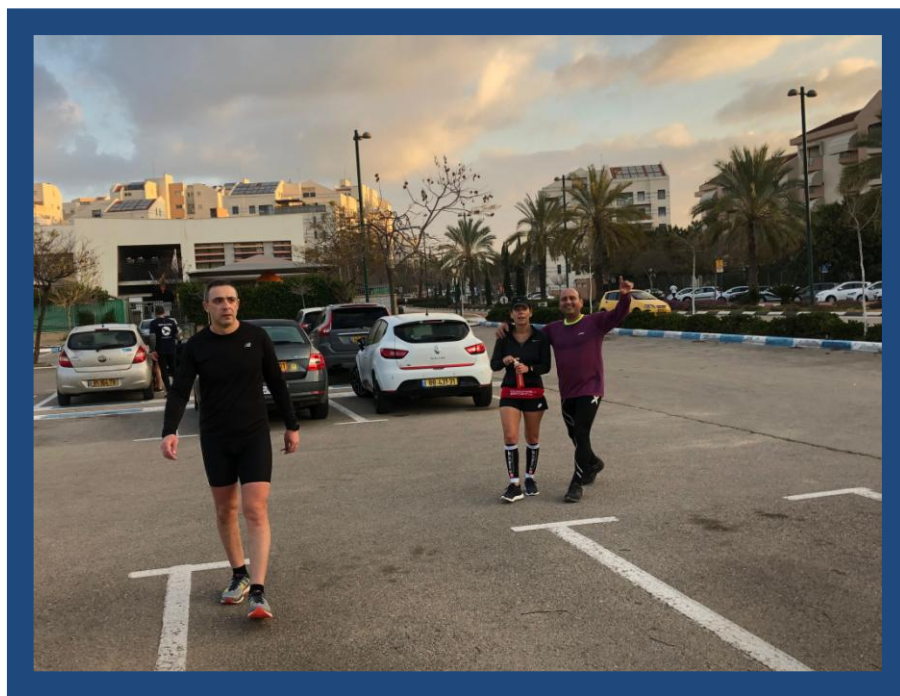
כיף שבא אביב



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

כבר נאמר, כן, סס עוד שבוע מהמט, שבוע מושלם ופורה לכולנו.

אסף



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

