

אחלה חג שמח ושבוע נהדר ורפוי לכולנו!

המגזין המלא עלה כאן, באתר: <http://tinyurl.com/magazin22-4>

יום רביעי – הרמת כוסית לחג! איזה כיף ונעים לשבת עם אנשים שכמותכם וזאת, לא לפני שרצנו כ-5 ק"מ בסטים של 2000 מטר עם דקה וחצי הפוגה ביניהם ובסוף, לאחר מנוחה, כן, 300 מטרים – הקפת אצטדיון "על הקצה" – יש לכם את היכולות אל תחששו להשתמש בהם!



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



שי לחג - כי זה חשוב לי !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





יורם קדושי היקר! אוהבים וגאים בך!



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



אגב, הצבעים של הבוקר שלנו היו כאלו . . . (אלון צילם)



יום חמישי – טיפה לפני החג, יש טיפה יותר זמן ו"פניות" לתת עוד אימון אחד, ארוך וקשה קצת יותר ולפיו: 30 דק' קל, 30 קשה (לעתים מאוד) ו 30 דק' אחרונות קל – רוב הזמן. אתם מבינים ? כל אחד היה לבד על המסלול אבל אף אחד לא היה בודד ! חזרנו האחד אל האחר ואני יכול לציין בסיפוק רב שלכולם היה אימון אדיר ומוצלח מאוד! אז שוב, חג שמח, אנרגיה מעולה וכן, שיישאר כל בכיף הזה.

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



ההרגשה הזו בסיום אימון ארוך . . .



המשך השבוע ממש כאן . . .

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

<p>כפיפות בטן !</p> <p>חובה לעשות מתוך האתר לפחות פעם בשבוע!</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום רביעי</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שלישי</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שני</p>	<p>יום חמישי !</p> <p>צרכ חם !</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום רביעי</p>
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>אסף לב חאמן מנטאלי וגופני</p> <p>http://tinyurl.com/abdome-n21-4</p> <p>תרגילי בטן מופלאים ומדויקים !!</p> <p>גב תחתון על הקרקע / מזרן</p> </div> </div>	01.5	30.4	29.4	25.4	24.4
	05:15 - 06:30	17:45 - 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30
	<p>ויצאן 74 פינת ירושלים</p> <p>נתחיל חודש חזק עם מהירויות, עומס, עובדים !</p> <p>לא להחמיץ !</p> <p>אנא שמו לב - מתחילים ב 05:15</p>	<p>"מחניית האצטיון 6363"</p> <p>חזרנו !</p> <p>אימון קליל בחוץ</p>	<p>פארק 4 הצונות - הוד השרון</p> <p>אימון מדליק: פירמידה יורדת של זמנים עם קצבים של גבוה ובינוני בלבד.</p> <p>כ. . בסוף לוחצים מהר אבל אין פחד, הזמן מתקצר . . .</p>	<p>מרכבת סוקולוב - אימון בכיף ולא קשה - אולי "לעתיים", נראה איך תהיו . . .</p> <p>אימון מחניית האצטיון 6363</p> <p>את עישי - חם</p>	<p>מחניית האצטיון 6363</p> <p>אימון קל</p> <p>חזרנו ויודע, כן - הייתה מנוחה קצרה בלבד וזאת על מנת שבחודש הבא נעשה שוב חצי שבוע חופש להתרענן ולשמור על הבריאות וכמובן על האנרגיה !</p>

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



חג שמח, ימים יפים, אנרגיה מעולה!

סוף



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

