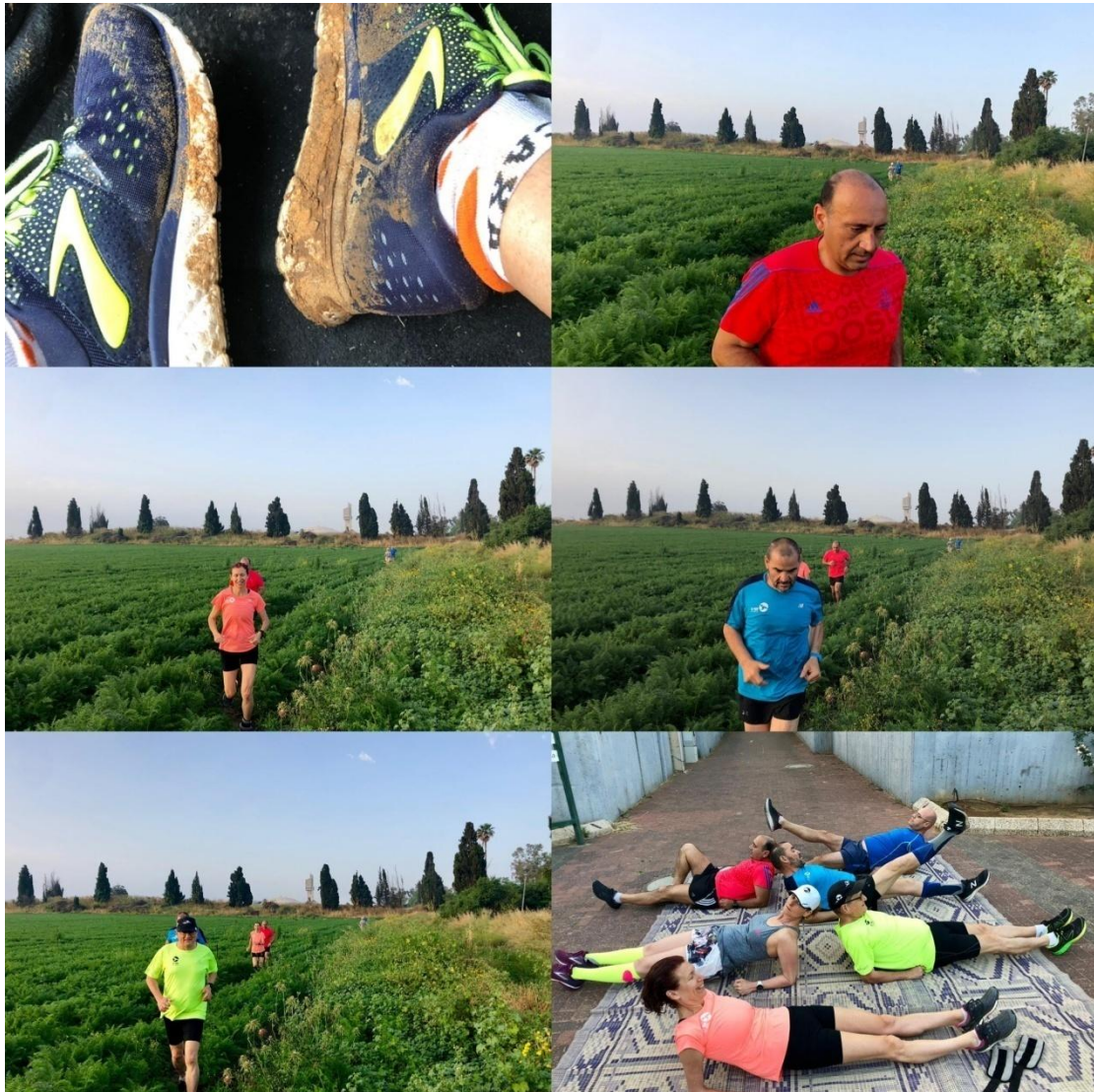


06 למאי 2019

בוקר טוב לספורטאים!

אימונים קלים, שונים, חשוב מאוד!



<http://tinyurl.com/runmagz06-5> המגזין המלא עלה כאן, באתר:

תוכנית אימון "רצים עם אסף"

כפיפות בטן ! חובה לעשות מתוך האתר לפחות פעם בשבוע!	"רצים עם אסף" יום שישי אימון כופ!	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום שלישי קבוצת הערב!	"רצים עם אסף" יום שני אינטרוולים!	"רצים עם אסף" יום רביעי אימון ארוך!
ביום שישי אין אימון! נעשה גשר = מנוחה מסיום האימון האחרון בטרם יום העצמאות  אסף לב חוקר מתמטי ואופטי	17.5	15.5	14.5	13.5	08.5
	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30	17:45 - 19:00	05:30 - 06:30	05:30 - 07:30
	פארק אדולף חוד - השחר פופלינגר, חברה וספורטאית לחיים תעביר, בנוהל, אימון שאסור להפסיד!	וימאן פינת ירושלים אימון פלא האדרות! ארגיש אתכם שם ויהיה בסדר: בכל זאת . . יהיה קצת עליות וקצת מדרגות וכיף כללי	אקצדיון שלנו - חשק מאד! אינטרוולים ! ! כל מי שלא הספיק להגיע אתמול, חובה להגיע הערב זה האימון שמגדיר אתכם: ספורטאים! מתקדמים! לא מוותרים!	אקצדיון שלנו - חשק מאד! אינטרוולים ! ! בלי זה אין התקדמות! אימון חובה!	חוף הצוק! אימון ארוך ! אימון בכיף וארוך, מחוץ הצוק לכיוון כללי - יפו וכמובן חזרה חחחח להשתדל להשאיר זמן לקפה . . הכי אשמח אם יגיעו אלו שלא מגיעים בד"כ לאימונים מיוחדים אלו בוקר יום הזיכרון שהוא גם ערב יום העצמאות!

יום שלישי – כביש, שטח, שמחה, אהבה, עליות, אמצע שבוע, חברים,

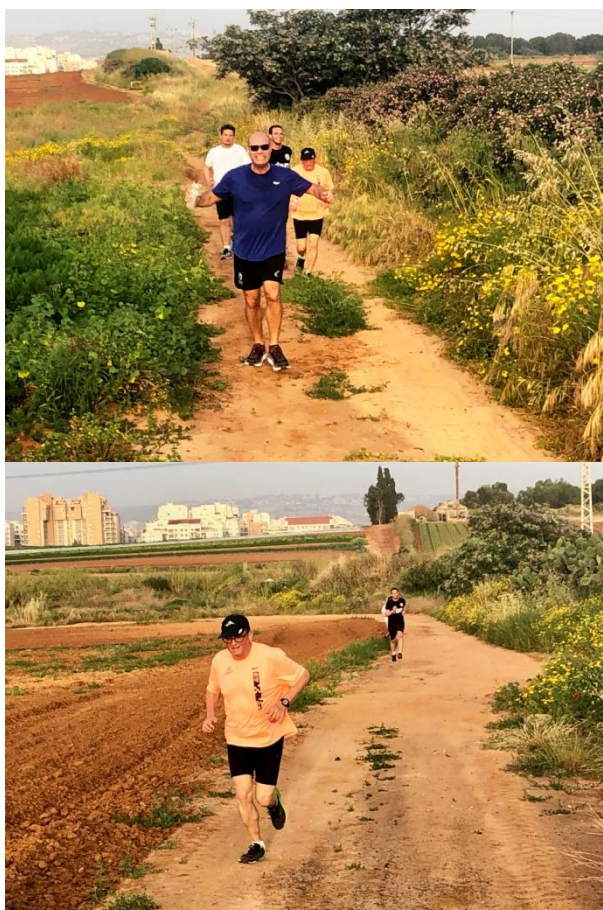
תענוג!





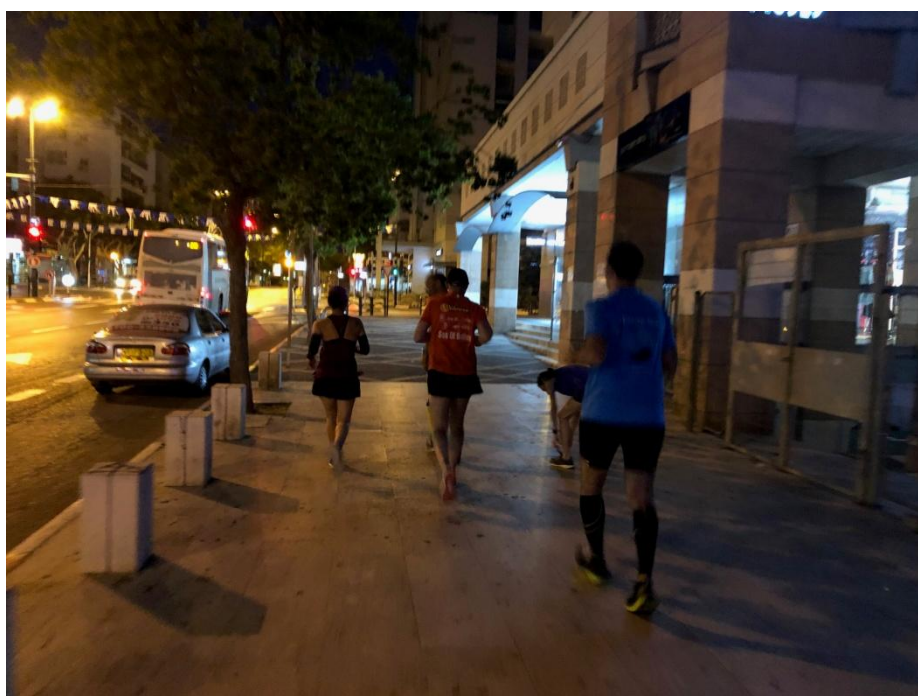
כוח! לא מוותרים!





יום רביעי - אני יודע, כן, עבדתם קשה באימונים האחרונים ובכל זאת צריך כל הזמן לטפס אל עבר שיאים חדשים; מגיעים לאימון רק ספורטאים חזקים וקצת חבל לי על כך:

ישנן 3 הגברות באימון ולזמן ממושך (כ 2 ק"מ בכל פעם) - זה נקרא מבחינת "תורת האימון" - "הפוגות נרחבות" ואתם עושים זאת נפלא.





יום שישי – מסיימים ומגוונים את השבועיים העמוסים שהיו בצורה של **אימון קל** עם דגשים על "תנועה מורכבת" (ריצה בזוג עם מחצלת ביד, ריצה עם כדור – יואב ושרון הצליחו להפיל את הכדור ושעוד ייכנס מתחת לרכב . . נדיר!), סט שלם של כפיפות בטן, תרגילי שיווי משקל (מרפק לברך הכי חשוב!) תנועה בשטח, ניסיון לשמירה על קצב קל

(כנרת ומתי כאמור . .) ובסוף, הגברה קלילה ובשליטה וממש בסוף קצת חיזוקי ידיים
לשבת מהמממתתתת!!!







יום שני - שבוע נהדר לכולם!

אימון שטח נפלא עם דגש על איכות בסיומו – לשאלת משפחת טל מאיר לגביי אימונים
רצויים . . אז כן, בתוך צופית וביציאה ממנה תרגול ריצה על 03:58 ואכן הייתה חוויה
נהדרת; אלון, יופי של אימון, חברים, המשיכו כך!







תצנול חברים, ספורטאים, המשק שבוצ נהדר,
אנרטיה טובה,

סוף

לב אסף
חאמן מנטאלי וגופני

