

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

שלמה six אימצו את הלוגו הכי משמעותי וכנה שאי פעם הכרתי ומהמון היבטים אני מרגיש שיש לי עליו "זכות קניין" כלשהו אבל נעזוב את זה ולפיו: **תמיד כן !** ממשקים שונים ומגוונים שאני מקיים עם אנשים שונים זורעים שפה מסוימת, קודים מסוימים של מערכת גומלין אשר אבן מרכזית בהם חייבת להיות: תמיד כן.

כן, אין בעיה להוסיף את המילה "אבל" אחריי "כן" ובדרך זו אתה יוצר ממשק, הווייה, גישה ותהודה חיוביים יותר. מחדד: "אמיר, סיכמנו שאתה נח יום בשבוע .". אמיר מצידו: "לא, לא, לא (במקצב מהיר שכזה) . . לא הצלחתי לנוח, כל כך ניהנתי להתאמן ולא הצלחתי לעצור .".

וואלה, מה נשאר לי להגיד לו ? שאני נעלב ואולי אפילו קצת כועס שהוא לא הקשיב לי, שאני חושב שכל כך הרבה שלילי ושלילה לא יכולים לייצר הווייה, שפה ו / תרבות טובים ומפרים. . הבנתם נכון ? **תודה, נסו להיצמד לטוב, לכן.**

כן, מלא טוב – שי לחג ! ממש חשוב לי, חג שמח לכולנו והמון תודה לילדים בהכנת ההקדשות – אימון הרמת כוסית לחג יהיה באצטדיון, 17 לאפריל 05:30 ועד 06:00 רצים ואז בשעה 06:00 בדיוק: "לחיים" !! שמחה ~ שווה להגיע + בנוהל, שכל אחד שיביא מה שבא לו לבוקר שכזה.

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





כמה עבודה כך כיף ! !



מגזין שבועי – קדימה . . .

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

קוד הטבה למרוץ הרצלייה – 4 למאי 2019 hr10	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" יום שלישי	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום רביעי
	17.4	16.4	15.4	12.4	10.4
	05:30 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:00	05:30 - 06:30
18.4 אימון נוסף וארוך, בכיף שלנו: שעה וחצי - כביש - אשר יוצא מחוף הצוק בשעה 06:00 חג מהמם לפנינו!  אסף לב מאמן תחנאלי וגופני	א63דיון, הרמת כוסית לחם - חופה! נרוץ קצת ומהר ואז, ברכות, הרמת כוסית, שי לחג והביתה, חג, חופשה קצרה	אין אימון! יש הרמת כוסית מחר (עם חצי שעה אינטנסיבית מאוד לפני כן...) + יש גם "עונג חג" בחמישי, צפו ב: "אימונים קרובים"	שדה ורבורג! הכיף הזה של הצלילה הממושכת הזאת (ולא חדה וקשה כפי שהיא נראית מרחוק...)	אימון א63דיון מיוחד - כוח! עם המאמנת הנהדרת מאי! משעה 06:00 עד 07:00 אתם תעבדו על כוח (תעזרו למאי עם הציוד מהרכב...)	"גלי רון" הוד - השרון הוד - השרון, בוויז: "גלי רון" ממול יש חנייה פתוחה; אימון מדליק, אל תפסידו

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

יום שלישי – שבוע נהדר התחיל עם הכיף של יום שלישי, פארק כפר-סבא: איזה כיף,

8 ק"מ בנעימים עם אנשים מעניינים, אינטימי, נעים, מעניין וכן, תתפלאו זה כל כך כיף לרוץ כך ותאמינו לי, חשוב מאוד גם ריצות בקצבים האלה. בונים לנו "מנעד של יכולות" + כאמור, לא בכל בוקר / ערב אנו צריכים לכבוש את האברסט; שבוע נפלא:



יואב וחברים, תמיד, תמיד שתהיו בכזה חיוך – שווה הכול !

"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



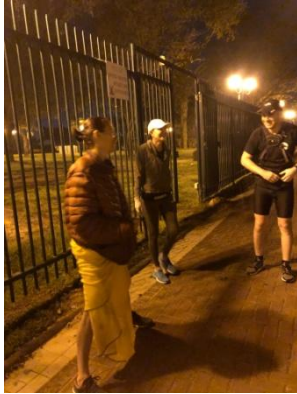
סיימנו, עונג אמצע שבוע ועכשיו, עונג ערב של פתיחת מגזין חדש – היי, לימונצ'לו מרופא . . . תודה דוק;



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

יום רביעי – הוד השרון, ארוך וקשה, יפה לנו ! כן, גם יפה וגם נעים, אתם

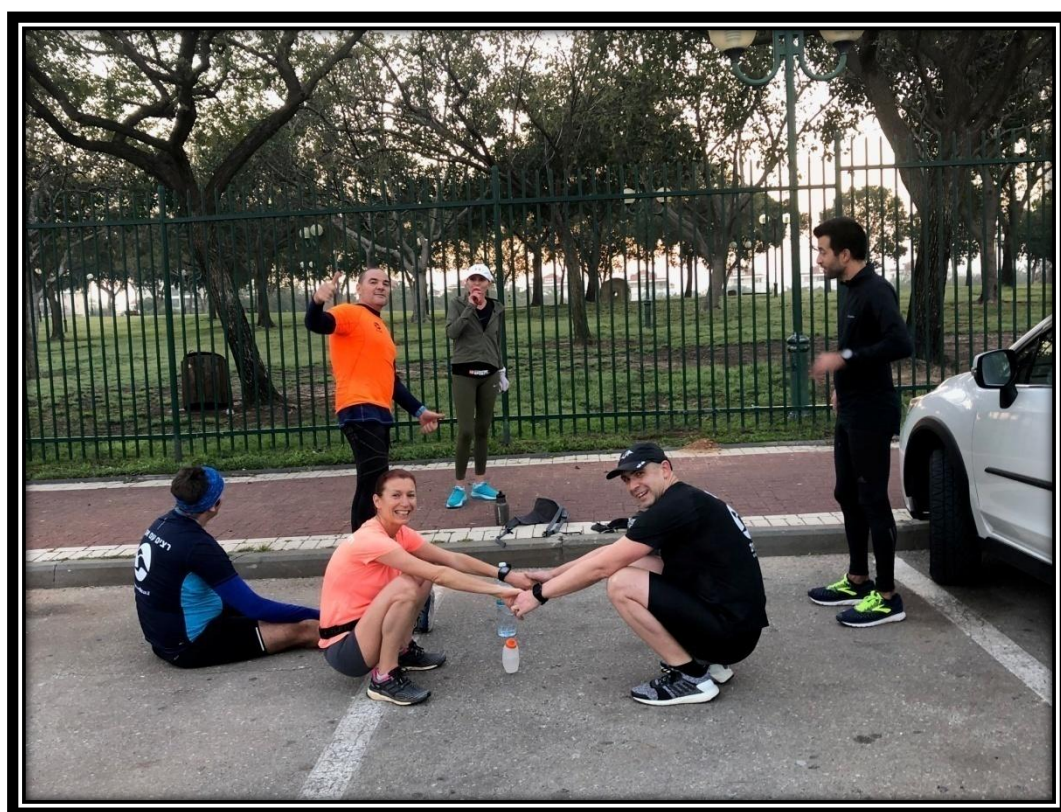
בכושר נהדר והקפידו לתחזק זאת והכי חשוב – להקשיב ! לגוף ולי.
מעל 12 ק"מ עם 3 קטעים חזקים, ביניהם 2 בעלייה יחסית ממושכת; איל ויעקב שמחנו
מאוד לחזרתכם לשורות, בוקר נהדר



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שישי - ספורטאית בקבוצה כותבת לי: "צביקה מקסים", ספורטאי בקבוצה כותב לי: "תמי מקסימה", ספורטאית בקבוצה כותבת לי: "יעקוב מקסים" . . . וכן הלאה, ומה נותר לי לכתוב . . . רתם מקסימים ונפלה בחלקנו זכות גדולה להתאגד כך, לרוץ והכי חשוב – להוקיר תודה, בזמן הווה על כל הטוב הזה.

חוזר ממרוץ גני התקווה מצוין, שברתי שיא אישי ל 5 ק"מ ובדרך לשבור את השיא שלי ב 10 "קרת" – שריר התאומים ושריר "המלחמה" ביקשו שלום ושלווה. יש לי עוד הרצאה היום, לאסוף ילדים מהדרום ובמוצ"ש יש לי אימון אישי ואני חייב לשמור על עצמי בין כל האהבות שלי ואולי בסוף תגיע גם אהבה חחח זרם לי עם החרוזים.

כ 9 ק"מ עם צביקה – הוא באמת מקסים – עברנו כבר ד"י הרבה ביחד בצופית המקסימה עם הגברה בעליות ושחרור בירידות; שבת שלום לכולנננננוווווו !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אחלה אימון צבי, הספורטאים עדכנו ואהבו, אחלה



יום שני – חורשים, עליות בשטח - בוקר מהמם ואתם נראים נפלא ורצים נהדר וזה

לא מובן מאליו; לא תמיד הכושר הגופני הממוצע בקבוצה היה כה כבדה וזה יפה לראות ואני מרגיש זאת בריצות קדימה ואחורה. הכי כבוד לאלו שרצים וקשה להם. . לרוץ כאשר קל וכיף זו לא חוכמה – הרעיון זה לרוץ כאשר פחות בא ו / או שקצת כואב ותשושים או אז תרגישו התקדמות ~ ושוב – תרצו ! ! זו פעולה אינטליגנטית ומדהימה אשר מאפשרת לקבל מיליון ואחד אלמנטים של רוגע ושלווה אשר הינם כלי מרכזי בהתפתחות ובשמירה על הבריאות במאה ה 21 הכה מורכבת הזו; תענוג, בוקר זהב. *דואלנית הבוקר, חנה עם כוס תה פטרט יציאה לדרכך*

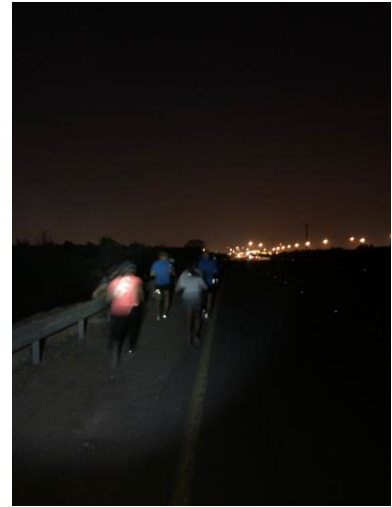


"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





פותרים את היום, מצרים את הצולק . . .



צכסיו שטח



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





שרון, אני טאה בק; אחלה !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

תמונת הזמנה לחתונה ? ? ?



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





חייבים לשמור

על כוח ! שישי עם מאי, קיבלה הוראה לקורץ אתכם !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

העלייה השנייה (הייתי חייב) היא גל ההגירה היהודי שהגיע לא"י בזמן שלטון האימפריה העות'מאנית המתפרקת משנת 1904 ועד 1914 (מלחמת העולם הראשונה מתחילה). בשנים אלו משתקעים בארץ כ 35 אלף איש ורובם ממזרח אירופה ומתימן כן. האוכלוסייה היהודית, אגב, באותם שנים נאמדת בפחות מ 100 אלף איש . . התקדמנו לא רע נכון . . **ברור, ללכת להצביע ! איש ואישה לגישתם, אבל להצביע !**



חוטאנית זיפנית מהמאת לאורק כל האימון - כל הכבוד אתי !



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אחלה פוקר אחרנו, אחלה שבוע אחרנו, אוקי, האון טוב להמשך
א... eeeeeeeeeek

Tok



"רצים עם אסף"

מגזין שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

