

ימים נפלאים ושבוע נפלא לכולנו!

המגזין המלא עלה כאן, באתר: <http://tinyurl.com/running29>

מוכרח, קצת תרבות – ספר !

פשוט מרגש שנופל לך כזה ספר מדהים ליד; ההורים שלנו, פחות או יותר בני 70 ביום, כמוהם כגיל המדינה שלנו חוו כאן קשיים לא מעטים. תחשבו על זה – מעברות, חיים בתוך אוהל, הקצבה של אוכל, חוסר בטחון אישי, תעסוקתי וכללי וחמור מכל זה, הם "נגדעו" מהחיים שהיו להם קודם . . תרבותית, כלכלית ואפילו השפה וכל שכן, התרבות נדרשו לביצוע שינוי ומהר.

כור ההיתוך אותו דרש בן – גוריון הותיר המון פצעים פתוחים – עד היום – בתרבות שלנו והם לובשים ופושטים צורה בחייו של נורי, בן 16 אשר הוריו שולחים אותו לקיבוץ ואז לירושלים ובטחינה אחת – תוציא אותנו מכאן לירושלים גם והוא, כן, בן 16

הניתוק היחסי מהפייסבוק עשה לי ממש נהדר; מודה, קשה לקרוא יותר מחצי שעה בלי להסתכל בנייד "מה קרה" ומי חיפש אותי ובכל זאת, המראה אותה מציג לנו אלי עמיר היא קסומה בעיני ושווה כל דקה של שקט ושל ארץ ישראל של פעם כפי שהוא מנגיש לנו אותה בצורה מעלפת.

נער האופניים / אלי עמיר – מומלץ בחום! זוכרים כמה אני אוהב לראות את השליחים על הטוסטוסים זורקים את העיתון ממש קרוב לדלת במיומנות, עם טכניקה וקואורדינאציה מופלאים . . כן, דומה למסופר.

עוד קצת – תראו אתכם . . . סומכים על המאמן שלכם, על המדריך שלכם לתרגיל קצר זה, סומכים על עצמכם – רצים בעיניים עצומות~~ תנועה, שלד, נפש, מקצב ותנועה – נפלא!

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

כאן מתוך האינסטגרם:

<https://www.instagram.com/p/Bwn2V3jn6wP/>

בעצם אפשר גם מהפייסבוק:

<https://www.facebook.com/asaf17ran/videos/1053582698363786/?t=5>

ולבסוף - קליפ, שפה, תרבות, הווייה, גאונות, בעצם זה סרט שמעביר מיליון ואחת

תחושות, רגשות ומצבי חיים דינמיים!

הבת שלי מיה, לומדת גיטרה וג'ימי הנדריקס זה "קצת רחוק" וכך אני מראה לה, משמיע לה, את הגדול בדורנו – **סלש**. הבן שלי עומר, הולך עם שיער ארוך כמו **אקסל** ולפעמים זה משגע אותי – במיוחד כאשר זורקים אותו מבית ספר בגלל השיער והוא לא מוכן לוותר אז אימא שלו מורידה לו 1 ס"מ ואז מחזירים אותו לכיתה.

סטפאני סימור הייתה באותן שנים האישה הכי יפה בעולם וזה קליפ שמלווה את חיי, כאמור עם כל התחושות, הרגשות וההשתנות, הדינמיות והמורכבות של הקיום שלנו כאן ובתוך כל זה, השמחה, האושר ומה שביניהם.

אז קבלו בבקשה ובכבוד, את אקסל, סלאש ושאר חבריי "רובים ושושנים" באחד הקטעים הטובים ביותר שאי – פעם תשמעו, ברור, כוס יין אדום ונייד סגור!

בבקשה: November Rain

<https://www.youtube.com/watch?v=8SbUC-UaAxE>

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

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><u>יום שישי !</u></p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום רביעי</p>
	08.5	07.5	06.5	03.5	01.5
	05:30 - 06:30	17:45 - 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:10	05:15 - 06:30
 <p>http://tinyurl.com/flytime17</p> <p>איך שהזמן טס . . מוזמנים לכתוב כאן ב"תגובות" על חוויות שלכם מהדרך הנפלאה שלנו</p>	<p>א363יון - אינטרוויו! -</p> <p>בלי זה אין התקדמות! אימון חובה! קשה!</p>	<p>אצטדיון שלנו (גלילי) חיזוקים ודחויכים עם תמי</p> <p>חברים: פרוור מי פלא בא! מדויק, מחלקי, מונע פציצות וכן, עם תמי תמיד כוץ ונעים !!</p>	<p>קאנטרי קלאב כפר - סא, אנה!</p> <p>אימון שהכי כיף להיות בו! לא אמרתי שהוא קל . .</p>	<p>מחניית האצטדיון!</p> <p>בכיף לשבת נהדרת, אופציה לקצת שטח - אל תבואו עם נעליים חדשות . . .</p>	<p>וי3אן 74 פינת ירושלים</p> <p>נתחיל חודש חזק עם מהירויות, עומס, עובדים!</p> <p>לא להחמיץ!</p> <p>אנא שימו לב - מתחילים ב 05:15</p>

אסף לב - אימון מנטאלי וגופני

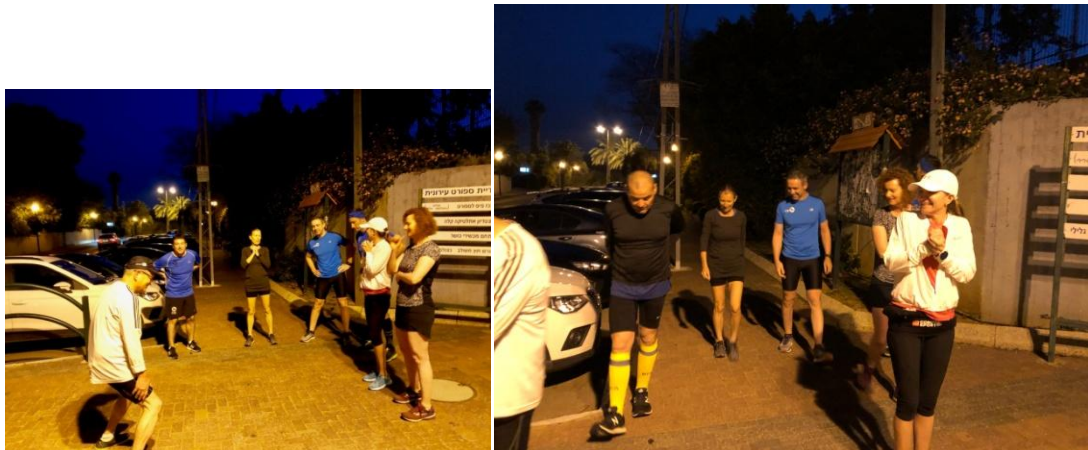
www.asaflev.co.il

יום רביעי -

רק שרה רואה ב 5 בבוקר וקצת שבאתי עם נעליי נייקי חחח כן, נכון, חנות הפאקטורי שלהם בחולון עושה מבצעים שווים והנעל עלתה לי רק 200 ₪ ולהפתעתי היא אפילו טובה, קלה וללא הרבה תמיכה וזה בדיוק מה שחיפשתי.

אנו עושים אימון קל ואיכשהו (סתם, זה בדיוק היה התכנון . .) יצא 9 ק"מ כאשר בכל 10 דקות בדיוק העלינו קצב בצורה משמעותית למרחק של חצי ק"מ ועד 100 מטר. נכון קראתי לזה "שימור צעירות", חיוניות התנועה והלחץ שאני מפעיל על מערכות הגוף השונות גם באימון קל;

מעבר לזה, אחלה ששמנו דגש על קצב קל, נינוח, רמה של שיחה ומגיעים לרכבים מחויכים ומאוששים. **לסיום, המון מזל טוב לחבר הקבוצה האהוב צביקה שפיר, שנאמר: "הכול שפיר"! וכמובן תודה רבה על הפריסה המצוינת - בוקר טוב**



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il



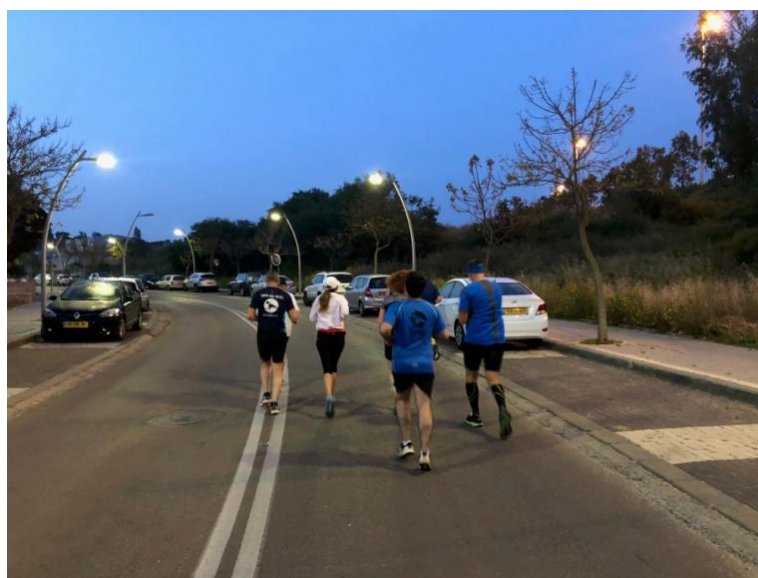
מורן – טוב לראותך



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

אריאל – מרשים! המשך כר, לא ימין ולא שמאל, רק כר!



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il



מזל טוב אח,



יום חמישי – מרכבת הוד – השרון

אנחנו מספיקים המון; חימום, 3 מקצבים במגרש האימונים החדש שמצאתי; מלחמה משמעותית ונהדרת על המקום הראשון בין יואב – הבלתי נגמר – לנמרה החדשה,

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

כנרת. שכיבות סמיכה בדרך למהירים, תמונת טבע למתמידים ומקצבים גבוהים בדרך
חזרה; חג מהמם אנשים יפים, דרך חיים מבורכת שבחרנו לנו.



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

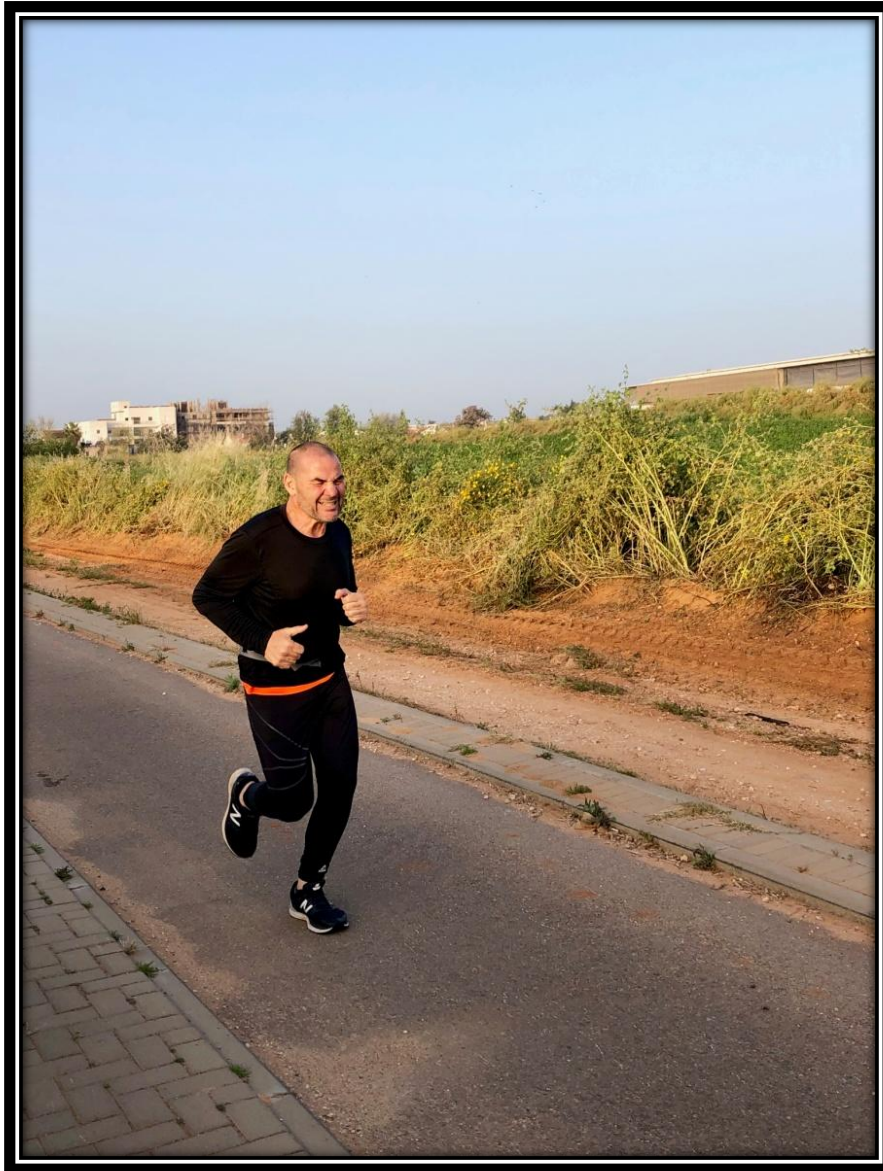
www.asaflev.co.il



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

לה בדיוק אתה אחי !



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il



יום שני – שבוע נהדר; פארק 4 העונות, הוד השרון

אימון משובח שלכם עם פירמידת זמן 5 – 5 ועד 1 – 1 ולכדי השלמה ל 10 ק"מ מצוינים;
ממש יפה, כולכם.

כן, בסוף האימון "קעקוע" זמן לתחרות יעד, דווקא כאשר אני עייף בדיוק אז המוח קולט,
מעבד וכאמור "מקעקע" יכולת נדרשת, מדויקת לתחרות היעד הבאה שלי. אגב, אני לא
הצלחתי להחזיק קצב רצוי אל עבר תחרות הרצליה 03:50 לק"מ . . . ומתחיל להשלים
עם זה שאני עדיין לא בשל ל "סאב" 40 ל 10 ק"מ . . . הכול טוב / מצוין.

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il



יאצלה סיימנו לבוקר / שבוע לה, אחלה שבוע

אסף



אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il