

בוקר משובח לספורטאים!

לכל אימון יש את המשמעות שלו, את המשקל שלו במרקם האימונים, סרגל המאמצים של הקבוצה ואני אגלה לכם סוד! כמעט את כל האימונים אני עושה אתכם על מנת לחוש, להרגיש, להבין ולתרגם את רמת העומס בו אתם, ספורטאים נמצאים.

סוד 2 – כל מי שמאמן אצלי יש לי עמו קשר, תקשורת והבנה לגביי רמת העומס המדויקת בה נמצאת הקבוצה – זה לא "סתם מאמן" שאמרתי לו: "בוא. . תעביר אימון ונראה איך יהיה. .".

כך, למשל, תמי שלנו – ערב יום הזיכרון מעבירה אימון עם דגש על רוטציות בגוף, משחקי זוגות, תנועה, סקוויטים וכן, משהו מעט שונה מריצה או כוח וחברים, ספורטאים, זה כל כך חשוב, אין לכם מושג עד כמה.

אז מודה, ממש חבל לי שאתם לא באים לאימונים אלו, לנו היה ממש כיף ומי שלא בא, נכון, מפסיד. . . מגזין שבועי – תיכף מתחילים. . .



ומצד שני – כיף גדול שמגיעים לאימון הארוך בים ספורטאים שבדרך כלל לא באים לאימונים אלו ו / או לא נשארים לקפה ומגזין ריצה זה מוקדש לכם ולאריאל שקולניק "מעסה הבית" היקר שלנו, אשר כתב ושיתף בכאב רב את היותו אח שכול לאחיו אופיר ז"ל, יהי זכרו ברוך ומודה שהיה מאוד מרגש לקרוא את אשר כתב עליו אריאל, לזכרו.

נתחיל, מגזין ריצה, מנצחים, כולכם!

מגזין מלא עלה כאן, באתר:





היה מרגש, כיף, מאתגר ונעים עמכם – ריצה ואיכות חיים! זה הרעיון! תודה



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

כפיפות בטן ! חובה לעשות מתוך האתר לפחות פעם בשבוע!	"רצים עם אסף" יום רביעי אימון ארוך!	"רצים עם אסף" יום שלישי קבוצת הערב!	"רצים עם אסף" יום שני אימון מאי! להגיע, מומלץ !	"רצים עם אסף" יום שישי	"רצים עם אסף" יום רביעי אימון קל!
	22.5	21.5	20.5	17.5	15.5
אז שמעתי שלא כולם שמעו שיש תרגילי בטן חדשים,	05:15 - 06:30	05:30 - 06:30	17:45 - 19:00	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30
מעודכנים וקשים יותר, אז הנה, בבקשה: http://tinyurl.com/runners13-5  אסף לב דאנקס תנועתנו ומנצח	חניית האספדיון נרוץ לכיוון רצונה, כולל קצבים שונים להשתדל להגיע מרוכזים, אימון לא קל אבל גם לא קשה מדי	אספדיון שלנו! נוהל אמצע שבוע! בטן, חיזוקים ובטוח שנגיע גם לפחות ל 6 ק"מ בקצבים דינמיים	אספדיון שלנו - חשב מאד! אימון עם המאמנת המוכשרת מאי! דגש על כוח !	פארק אקולוגי הוד - השכון ! פופלינגר מוציאה אתכם לאימון מדליק, בנוהל, יהיה כיף ומאתגר	ויצמן פינת ירושלים קצב קל ! קצב קל! אימון קל!

יום שלישי - אצטדיון, תמי, מלא תנועה, תקשורת, יצירתיות ותנועה! פשוט מהמם

תמי, תודה.





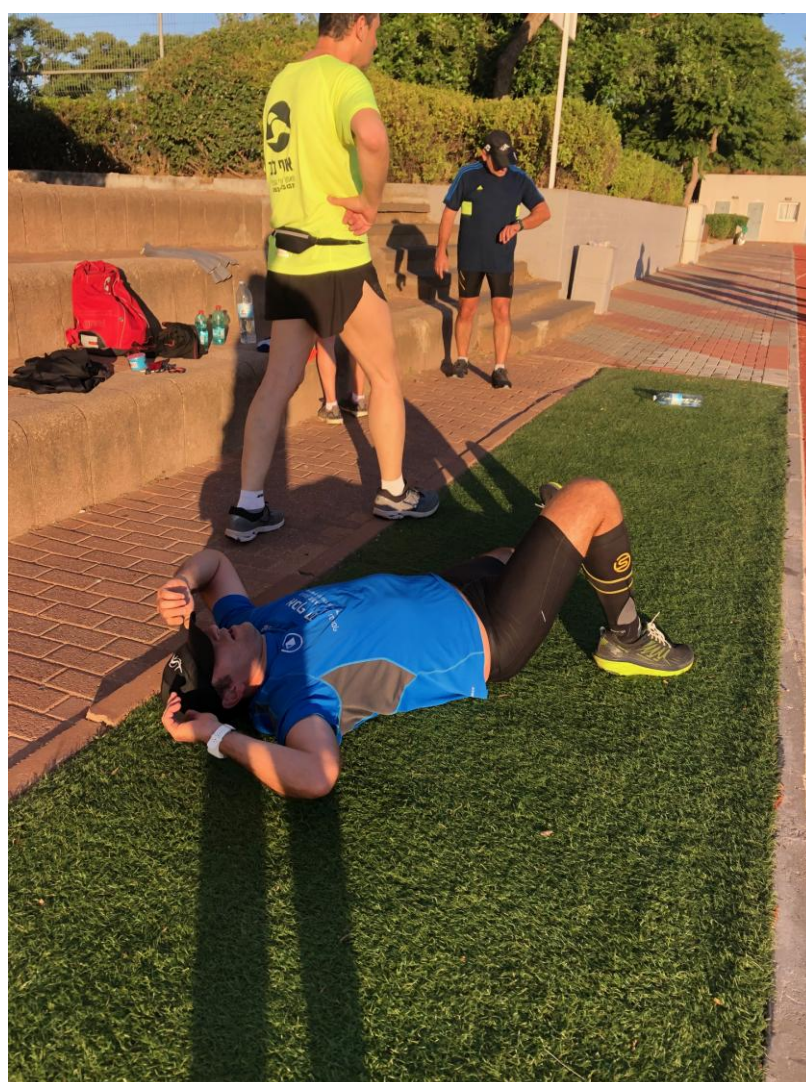
יום שני – שבוע נהדר לכולם! בוקר אינטרוולים משובח באצטדיון הנהדר שלנו! איזה אימון, איזה אימון . . . מי שלא הגיע הבוקר חובה להגיע מחר! 8 פעמים 800 מטר "על הקצה" כולם עם דקה וחצי הפוגה בין כל אינטרוואל.

ושוב, אינטרוואלים, כמוהם החיים, נקודות לחץ, לא תמיד נוח, מתמודדים, מנצחים! הפוגה ושוב . . . ההרגשה בסוף, אדירה !! עובד על מערכות השלד, סף חומצת חלב, צריכת חמצן מירבית וכמובן, מערכת הנפש הרגישה שלנו . . . בא לי לעצור . . . שלילי – מתמודד, מנצח !!





רק אימון אינטרוולים מותר לסיים כך! ! מצוין אפילו



תצנזר חברים, ספורטאים, שיהיה לכולנו שמור נהדר,
אנרכיה טובה,

אסר

