

תוכנית אימון "רצים עם אסף"

משקאות איזוטוניים! ממליץ מאוד לצרוך בקיץ + אימונים של למעלה משעה מחייבים גם כדורי מלח!	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום <i>feisei feino</i>	"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" יום שישי	"רצים עם אסף" יום רביעי
	12.6	11.6	10.6	07.6	05.6
	05:30 - 06:30	17:45 – 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30
<p>מרתון טבריה, או חצי או 10 ק"מ יתרחש ב 3 לינואר 2020 (יום שישי)</p> <p>קוד ההטבה לקבוצה:</p> <p>10GALT20</p>	<p>הדעי מהירות!</p> <p>אצטדיון פלנו! טלילי -</p> <p>מהירות!</p> <p>מהירות, קורדינאציה ותנועה בעומסים משתנים</p>	<p>קבוצת הערב</p> <p>אצטדיון שלנו</p> <p>בנוהל, קורדינאציה, כדורים, מחצלת, בטן, שלוה והוקרת תודה = אמצע שבוע, פעמיים כי טוב</p>	<p>ויצמן פינת ירושלים</p> <p>תנועה כללית על מסלול הקפת כ"ס</p>	<p>שדה ורבורג - מעט אחרי עמדת ה שג</p> <p>אימון במגמות עלייה . . .</p> <p>שבת שלום לכולם!</p>	<p>נווה ירק - תחנת דלק דור אלון!</p> <p>אימון רגוע - רוב הזמן .</p> <p>בכיף + יש מצב שיהיה גם טיפה שטח</p>
					