

## **בוקר נהדר חברים, ספורטאים, קוראים – מגזין ריצה נוסף יוצא לדרך!**

המגזין המלא, עלה כאן: <http://tinyurl.com/running27-5> (חצי מרתון או מרתון)

יום שישי, 07:30 אני אחריי שעה וחצי של פעילות, חברים, חיבוקים ומאמצים ואפילו מצאתי בירה באוטו והתפנקתי עליה עם אריאל (יורם חשש להיות מסובב. . ) ומה אומר לכם . . כמה אנשים סביבכם, תביטו סביב, יכולים להגיד בשעה שכזו שהם חוזרים משמורת טבע, הזיעו, שמחו והודו על כל הטוב הזה . . נכון – לא הרבה ואנא, ברור, זכינו.

אז היה בוקר מהמם, טיפוס שחבל על הזמן וזכרו: הכאב והקושי הם לכמה רגעים, הניצחון, העוצמה, היכולת הנפשית והגופנית שנבנית היא לתמיד. אז שבת שלום לכולם ומי שלא בא, הפסיד ובגדול.

<https://www.youtube.com/watch?v=YuGbevzKoY>

**חברים**, קיץ וטיפה חם ולח; להשתדל לבוא עם תיק מים – זה גם מוסיף משקל ואז בתחרות – שם אתה ללא תיק מים כמובן - או בשעה שאתה נדרש לכך, "אתה עף".





בדרכים...





**אימון פגז חברים**





**אני אוהב את התמונה הזו; כל הזמן הילדה הזאת שמחה~ כל אחד עם הסגנון שלו**  
**במעבר ההררי הקשה וזה יפה לראות**



## תוכנית אימון "רצים עם אסף"

| <p><b>משקאות</b><br/><b>איזוטוניים!</b></p> <p>ממליץ מאוד<br/>לצרוך בקיץ +<br/>אימונים של<br/>למעלה משעה<br/>מחייבים גם<br/>כדורי מלח!</p>                     | <p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום רביעי</p> <p><b>אימון קל!</b></p>                                                        | <p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p><i>יום פלייט פלנו</i></p> <p><b>קבוצת הערב</b></p>                                                                                                                                                 | <p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום שני</p> <p><b>חוף הצוק!</b></p> <p><b>ראובן מילמן</b></p>                                                                                 | <p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום שישי</p> <p><i>אימון קל יחסית</i></p>                      | <p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום רביעי</p> <p><b>אימון ארוך!</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>מרתון טבריה,</b><br/>או חצי או 10<br/>ק"מ יתרחש ב<br/>3 לינואר 2020<br/>(יום שישי)</p> <p><b>קוד ההטבה</b><br/><b>לקבוצה:</b></p> <p><b>10GALT20</b></p> | <p>05.6</p>                                                                                                                 | <p>04.6</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p>03.6</p>                                                                                                                                                                  | <p>31.5</p>                                                                                   | <p>29.5</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                | <p>05:30 - 06:30</p>                                                                                                        | <p>17:45 – 19:00</p>                                                                                                                                                                                                              | <p>05:30 - 06:30</p>                                                                                                                                                         | <p>06:00 - 07:10</p>                                                                          | <p>05:15 - 06:30</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                | <p><b>נלוה ירק –<br/>תחנת דלק<br/>דור אילון!</b></p> <p>אימון רגוע, בכיף<br/>ובשלווה – יש<br/>מצב שיהיה גם<br/>טיפה שטח</p> | <p><b>אצטדיון שלנו</b></p> <p>בנוהל,<br/>קורדינאציה,<br/>כדורים, מחצלת,<br/>בטן, שלווה<br/>והוקרת תודה =<br/>אמצע שבוע,<br/>פעמיים כי טוב</p>  | <p><b>חוף הצוק!</b></p> <p>ה - מאמן ראובן<br/>מילמן יוציא אותנו<br/>לאימון שלו בחוף<br/>הצוק עם ההדגשים<br/>והסגנון המיוחד שלו</p> <p><b>יהיה כיף! וברור,<br/>מעשיר!</b></p> | <p><b>פארק כ"ס –<br/>בחנייה!</b></p> <p>אימון מישורי ונוח<br/>למדי,</p> <p>שבת שלום כולם!</p> | <p><b>רכבת הוד –<br/>השרון!</b></p> <p>ניפגש ברכבת הוד -<br/>השרון ומשם נצא<br/><b>לאימון חשוב על<br/>מסלול מרוץ הוד<br/>השרון!</b></p> <p>אימון שנותן לכם<br/>המון נקודות<br/>להמשך. . .</p> <p><b>חלק מרכזי של<br/>האימון קשה! תוואי<br/>שטח וקצב על<br/>מסלול מרוץ הוד –<br/>השרון המצוין</b></p> <p>ובכל זאת זכרו:<br/>קושי זה עניין<br/>יחסי! כ"א לוחץ<br/>על עצמו כמה<br/>שיכול ורוצה.</p> |

**יום שלישי –** בכיף שלנו, בינוחות של אמצע שבוע – אימון בכיף, מזג אוויר נפלא, ימים יפים והכי חשוב: מתחילים להתאקלם לימי הקיץ המהבילים ורצים חכם, לא משתוללים כאשר מזג האוויר כה לח.



**יום רביעי –** אימון ארוך ובתנועה כללית לכיוון רעננה! חן עם "סונטו חדש" אז חייבים שתהיה התחלה יפה . . כמעט 13 ק"מ שאפו וכיף גדול עם קצת משחקי קצב לקבוצה המהירה.



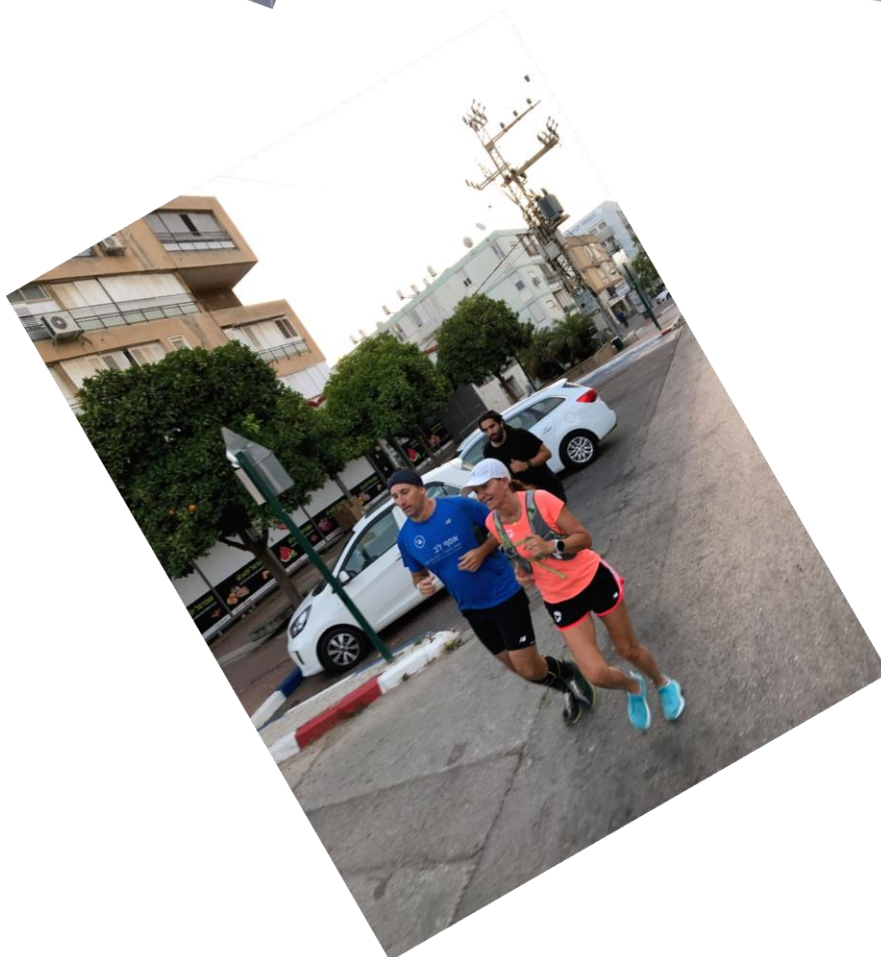
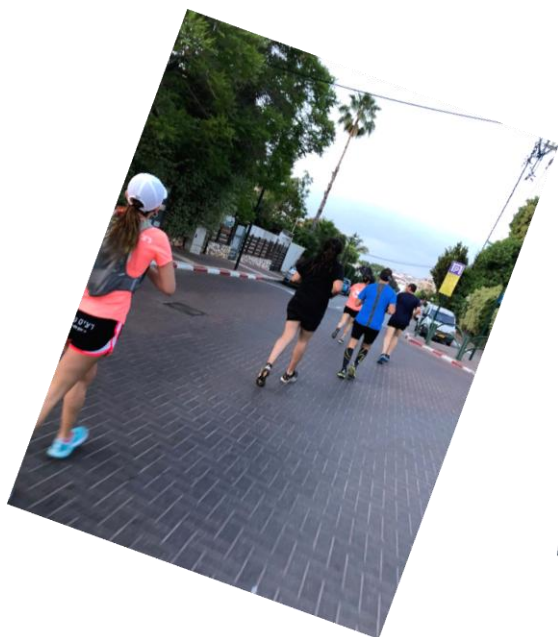


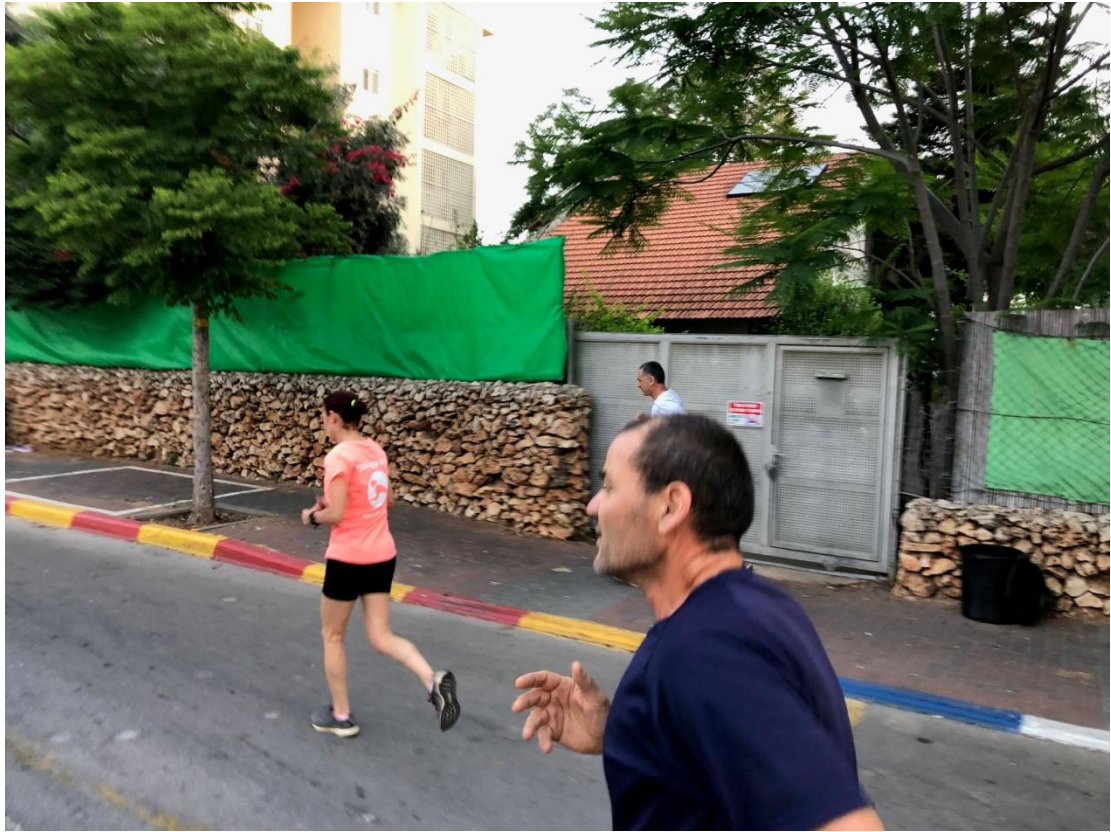
**אני אומר שאני מצלם ואז אני נח חחח -**

**מבצעים אקלום למזג האוויר; שותים הרבה מים!**

**יום שני** – אימון נחמד, קשה רק בשני קטעים של 1 ק"מ – טשרנחובסקי (פעם במגמת העלייה ופעם בירידה) – התרגלות, הסתגלות הגוף לתנאי השטח המשתנים, כמו גם, לעייפות המצטברת במהלך האימון. אימון הכנה לאימון החשוב של יום רביעי; בוקר טוב, שבוע נפלא.







חזקים אתם – על הציר של הת"מ



**מאלין ריזה!**

**שבוע מהמם לכולנו, ימים יפים, בריאים ופוריים !**

**אנרגיה טובה,**

**אסף**

