

**תוכנית אימון שבועית – רצים עם אסף – קבוצת הריצה בכ"ס**

<p><b>כפיפות בטן!</b></p> <p>מחשיבים את המאמץ, לפני ואחרי ביצוע תרגולי הקטן המופיע הנה וכן, עלינו לראות את "מתקדמים!"</p> <p><a href="http://tinyurl.com/magazin17-6">http://tinyurl.com/magazin17-6</a></p>	<p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום רביעי</p> <p><b>אימון חופ!</b></p>	<p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום שלישי</p> <p><b>קבוצת הערב</b></p>	<p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום שני</p>	<p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום שישי</p> <p><b>חורשים – שטח</b></p>	<p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום רביעי</p>
<p>מחליץ בחוסר לב... כאשר קשה – לעצור ל 2 שניות ולהמשיך שוב – לא לוותר</p> <p><b>מרתון טבריה,</b> או חצי 10 ק"מ יתרחש ב 3 לינואר 2020 (יום שישי)</p> <p><b>קוד ההטבה לקבוצה:</b></p> <p><b>10GALT20</b></p>	<p>26.6</p> <p>05:00 - 06:30</p> <p><b>מחנ"ת ה אקצדיון שלנו</b></p> <p><b>נפח ארוך!</b></p> <p>אימון של שעה וחצי, קצב נוח יחסית!</p>	<p>25.6</p> <p>17:50 – 19:00</p> <p><b>רכבת הוד – השרון</b></p> <p>אימון אורבאני, בכיף שלנו; אמצע שבוע נעים לכולנו</p>	<p>24.6</p> <p>05:30 - 06:30</p> <p><b>רכבת כ"ס!</b></p> <p>קצת עליות, קצת מדרגות – זוכרים שזה חשוב נכון!</p> <p><u>חדר כושר לרגליים</u></p>	<p>21.6</p> <p>06:00 - 07:15</p> <p><b>חורשים!</b></p> <p><b>אימון אינטנסיבי כאמור לחזקים ושוב,</b></p> <p><b>כ"א ימצא בו את מקומו – אין פחד!</b></p> <p><b>מי שפחד, חושש, לא בא לו להתאמן, אז לדלג על אימון זה... בנות של גיל 50</b></p>	<p>19.6</p> <p>05:30 - 06:30</p> <p><b>אקצדיון שלנו! גליף – כדוריס!</b></p> <p>משחקי כדור! אל תחמיצו! !</p> <p>כיף אדיר! מאמץ גופני אחר !!</p>
					