

תוכנית אימון "רצים עם אסף"

<p>משקאות איזוטוניים!</p> <p>ממליץ מאוד לצרוך בקיץ + אימונים של למעלה משעה מחייבים גם כדורי מלח!</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום רביעי</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p><i>יום שלישי שלנו</i></p> <p>קבוצת הערב</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שני</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שישי</p> <p><i>ג'ול ודניאל</i></p> <p><i>(בני ציון)</i></p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום רביעי</p> <p>הדעי מהירות!</p>
	19.6	18.6	17.6	14.6	12.6
	05:30 - 06:30	17:50 - 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>אקציון שלנו!</p> <p>גליףי אט - כדוריס!</p> <p>משחקי כדור בהנחה והמגרשים יהיו פתוחים . .</p> <p>תתקבל החלטה בבוקר (תבואו - זה הכי כיף בעולם + "שותה אנרגיה" ברמה אחרת)</p>	<p>רכבת הוד - השרון</p> <p>אימון אורבאני, בכיף שלנו; אמצע שבוע נעים לכולנו</p>	<p>ספורטן הוד - השרון</p> <p>אימון טוב מאוד, מאתגר!</p>	<p>בני ציון - ג'ול ודניאל!</p> <p>כן, שמורת טבע! עם פופלינגר וחוויותיה וניסיונה מהשטחים הפתוחים והכיפיים שהאזור שלנו מציע . . תבלו!</p> <p>שבת שלום לכולם!</p>	<p>אקציון שלנו! גליףי -</p> <p>מהירות!</p> <p>מהירות, קורדינאציה ותנועה בעומסים משתנים</p>
					