

בוקר מושלם ספורטאים, קוראים! מגזין ריצה, בבקשה:

מאוד משמח אותי לראות "ספורטאים חוזרים" לאחר היעדרות מסיבות שונות ושימו לב, בדיוק כמו טייסים – כמה שיותר מהר לחזור לרוץ ו / או לפעילות השגרתית שלנו זה הכי טוב. כל מי שלא בטוח מתי לחזור, דברו אתי, תתקשרו, תבואו אליי – אני כאן וזמין יותר מתמיד. הרגשתם נכון ?



כמעט באותו הקשר – אם אין ביקוש לאימוני יום ג' הרי שאוריד אותם וברמה העקרונית כרגע המגמה היא שאחת לשבועיים אוציא ריצה של קצת למעלה משעה מביתי, ימי שלישי 18:00 ועד 19:30 כולל שחרור.

- ובלי קשר . . . הפוסט החדש שלי על "אימון מנטאלי דרך ספורט" וברור שאשמח אם תעבירו - במיוחד להורים - שמרגישים שהילדים שלהם צריכים עוד חיזוק, יד מכוונת, מעודדת, מפרגנת ומדייקת ותודה מראש על כך.

<http://tinyurl.com/magazin10-6>

אימון שישי!

כל זמן הוא זמן טוב לאימון ריצה! קיץ, חורף, סתיו ואביב וברור, מה שאין לי שליטה עליו לא מעניין אותי – מזג אוויר כמשל; האימון הכי קשה שלנו לפני שזה נהיה קשה . .
ירידת שדה ורבורג, שטח, עלייה מקבילה לכביש 4 כביש – שטח, כ"ס הירוקה, גן חיים קטעים מהירים ובידוק כשהשעון מראה 1:00 שעה אנו שוב, ליד הרכבים; הרווחנו עמלנו הבוקר; שבת שלום, תודה לכל.

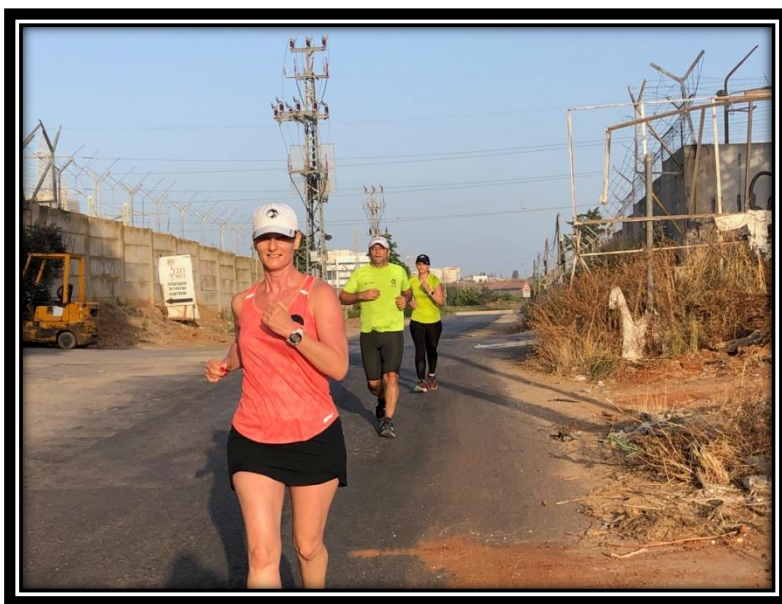
ושוב מזכיר – אנו בחודש של גמישות, הארכת שריר ומניעת פציעות



חיוכים זה גם חלק מהגמישות . .







<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2249537885133413&set=a.106101359477087&type=3&theater>

כל בוקר הוא בוקר טוב לאימון ריצה!



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> קבוצת הערב	"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" יום שישי <i>א'ול ודניאל</i> (בני ציון)	"רצים עם אסף" יום רביעי הדגשי מהירות!
מרתון טבריה, או חצי או 10 ק"מ יתרחש ב 3 לינואר 2020 (יום שישי) קוד ההטבה לקבוצה: 10GALT20	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
	א63דיון שלנו! אליא - דוריס! רכבת הוד - השרון משחקי כדור בהנחה והמגרשים יהיו פתוחים . . תתקבל החלטה בבוקר (תבואו - זה הכי כיף בעולם + "שורת אנרגיה" ברמה אחרת)	רכבת הוד - השרון אימון אורבאני, בכיף שלנו; אמצע שבוע נעים לכולנו 	ספורטן הוד - השרון אימון טוב מאוד, מאתגר !	בני ציון - ג'וז ודניאל! כן, שמורת טבע! עם פופלינגר וחוויותיה וניסיונה מהשטחים הפתוחים והכיפיים שהאזור שלנו מציע . . תבלו! שבת שלום לכולם!	א63דיון שלנו! אליא - מהירות! מהירות, קורדינאציה ותנועה בעומסים משתנים

יום שלישי – האצטדיון האהוב שלנו מפנק את תמי, ביטון ואותי באימון אינטימי, כייפי

ומדויק – כמעט אימון אישי . . . אמצע שבוע משוחרר, בכיף: סטים של מהיר מאוד, בינוני, אטי ואז . . . כמובן – 1 ק"מ בביצוע שיא! בין לבין פריסבי, כדורים (תמי קופצת לגובה . . .), בטן וחזיוקי רגליים וביטון מעפולה מתרגל צלחת מעופפת בים שפעם היה בעפולה . . . תענוג, ערב טוב:





כן, תפתחו יומן – 28 ליוני, יום שישי, פארק כ"ס עם תמי – "מאמנת"!



יום רביעי – נווה ירק, כמה קסם שיש במקומות הללו, טיפה מחוץ לעיר, טבע, שקט, שלווה, טבע ואפילו ברור, רצים במישור חחח – "כפרסבאים" הם רצים חזקים נוכח העליות אצלנו. בוקר של כיף, קטעים מהירים מועטים ובוקר מקסים לכולנו.





חודשי הקיץ בפתח – דגש על גמישות ולא כל אימון "לכבוש את האברסט" . . . כן נאור,

עוד קצת להיות במאמץ! בקושי! ב"חוסר הנוחות"! בדיוק שם מתקדמים ! !





ולסיום, מעולה שרה:



יום שני – אימון נפלא ובוקר מצוין! תחשבו על האימון . . תזכרו בו . . **מוצאים כדור**

בדרך ומשחקים אתו עד כ"ס הירוקה , מכשירים – כוח (חשוב מאוד!), ממשיכים, פארק כ"ס הירוקה, טבעות (כוח זה חשוב כן . .) וחזרה – עלייה בנינוחות, חזרה למרכז – שעה לעצמינו, כיף, חוויה, הכלה, מוכנים ליום; בוקר טוב.





המארג שלנו - הצופים! אחזה בציטות נחתם .





נאור סאפו! אין דער סאני מער'ק כחאמאני!





נארימ! בוקר טוב: מעלין ריצה! רצים עם אסף!

שבוע מהמם לכולנו, ימים יפים, בריאים ופוריים !

אסף

