17 ליוני 2019

בוקר נהדר ספורטאים, קוראים! מגזין ריצה, בבקשה:

אימון יום רביעי – אצטדיון; אימון קשה, נכון, לפרקים, קשה מאוד ובכל זאת, אני בטוח שכולכם מרגישים נהדר עכשיו. "הוציאו לכם את המעיים . . " ונכון, אלו שנשארו אתי, לבד – כאשר הייתי צריך להכיל את האימון הזה על עצמי – כבר לא יכולתי, לבד זה לא עובד; לבד, אתה לא יכול "לגרד את היכולות שלך עד הקצה.

אנו (אתם) רצים סטים של 1000 ו 1600 מטר כאשר הקצב מותאם למרחק (קצר יותר = מהר יותר) ובמהלך הסטים אתם מקבלים הפתעות בצורה של לגים של 100, 200 ו 400 מטר; ההתאמה של יכולת השלד, הדופק והנפש! לאימון וכל שכן להתאוששות בזמן החזרה לקצב הבסיס יצרו אימון חזק, חזק מאוד ושוב, הכי חשוב: מדויק! דייקו עצמיכם אל העומסים הצפויים, בריצה כמו בחיים; בוקר טוב כולם; <u>תיכף מתחילים . . .</u>

מים זה חשוב, נשימות ודיוק זה

הכי חשוב! כמה עומס, איזה קצב יספיקו לי להכיל את האימון / את היום הצפוי לי

תוכנית אימון "רצים עם אסף"

כפיפות בטן! *ממשיכים את הלמישות, לפני ואחריי ביצוע תרגול הבטן המושלם הזה וכן, עלינו לרמה של "מתקדמים"!*	"רצים עם אסף" יום רביעי *אימון חשוב!*	"רצים עם אסף" יום שלישי קבוצת הערב	"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" יום שישי חורשים – שטח	"רצים עם אסף" יום רביעי
ממליץ בחום לבצע . . כאשר קשה . .לעצור ל 2 שניות ולהמשיך שוב – לא לוותר **מרתון טבריה**, או חצי או 10 ק"מ יתרחש ב 3 לינואר 2020 (יום שישי) **קוד ההטבה לקבוצה:** **10GALT20**	26.6 05:00 - 06:30 *מחניית ה אצטדיון שלנו* *נפח ארוך!* אימון של שעה וחצי, קצב נוח יחסית!	25.6 17:50 –19:00 **רכבת הוד – השרון** אימון אורבאני, בכיף שלנו; אמצע שבוע נעים לכולנו	24.6 05:30 - 06:30 *רכבת כ"ס!* קצת עליות, קצת מדרגות – זוכרים שזה חשוב נכון! חדר כושר לרגליים	21.6 06:00 - 07:15 **חורשים !** אימון אינטנסיבי כאמור לחזקים ושוב, כ"א יימצא בו את מקומו – אין פחד! מי שפוחד, חושש, לא בא לו להתאמץ, אז לדלג על אימון זה . . . כנות של גיל 50	19.6 05:30 - 06:30 *אצטדיון שלנו! גלילי –* *כדורים!* משחקי כדור ! אל תחמיצו! ! כיף אדיר ! מאמץ גופני אחר ! !

יום שלישי –

מותר להגיע בשלישי "איך שאתה"! תמי גררה אותנו לאימון של קצת הליכה, קצת מתח, טיפה ריצה ובעיקר שלווה וסיפורים "מוטרפים" של אבי על החיים; היה נפלא, ביטון – אוהבים אותך ותרגיש טוב

הסיפורים של אבי מצחיקים, קורעים . .

כפיפות בטן – חשוב וחשוב: הופעה + בריאות! ביטון, אתה חמוד

יום שישי – בוקר טוב משמורת בני ציון עם פוף המהממת! כן, תמונות זה פחות העניין שלה ופחות העניין שלי לספר לכם מה הפסדתם; אז מי שלא בא, חבל, אנו עושים הכול כדי שיהיה לכם הכי כיף ומדויק במסגרת האימונים: "רצים עם אסף"! שבת שלום

טכנאי המזגנים והמקררים לקח חופשה קצה מעומס הקיץ ובא לרוץ . . מישהו צריך שירות – קדושי כאן

יום שני – כל הכבוד חברים, נהדר! אתם מבינים בדיוק את המשמעות האימונית של הנדרש מכם; הקפת פארק 4 עונות עם עומס מצטבר על כל צלע והוספת קטע מהיר עד לכדי הקפה מלאה של הפארק בקצב מהיר וסיכום חציו הראשון של האימון.

חלק ב' – ניסיון בריחה . . . האחרונים נדרשים להדביק רק את זה שלפניהם ולא ללכת לאיבוד – כולם הגיעו בשלום.

חלק ג' – מתיחות, גמישות, בטן וחיזוקים.

חלק ד' – שחרור קליל, שלום ותודה רבה

קבוצת ריצה בכ"ס! הבוקר רצה בהוד – השרון, שישי

ביער חורשים . . ."חיים את החיים"~

מהממים שאתם, בכל הארץ, אנו רצים, חווים ונהנים מכל רגע מחדש;

שבוע פצעי לכולנו היכן שלא נהיה

אסף

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני