

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

נתחיל עם, כמובן: אימון יום רביעי!

דוחק את היכולות שלי "עד לקצה" ולעתים צפונה מזה; מאתגר את עצמי, בודק את הנשמה שלי! כמה היא יודעת לשאת קושי, להתמודד אתו – לנצח אותו, לנצח את הפחדים שלי. לרוץ מהר, לרוץ "על הקצה" – שאפו וכל הכבוד לכם; זו הרוח שלנו! "רצים עם אסף", חיים, נושמים, משתדלים – מנצחים! ישראלים!

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

תיכף יוצאים . . .

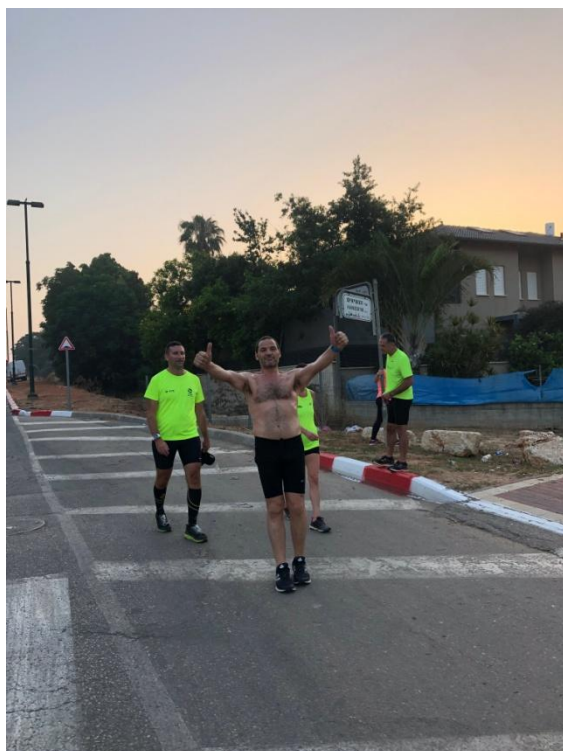






4 הראשונים . . . על הפודיום יש מקום ל 3 !!

להילחם עד הסוף המתוק.





יפים, מחויבים ומוכשרים



תוכנית אימון "רצים עם אסף"

משקאות איזוטוניים! ממליץ מאוד לצרוך בקיץ + אימונים של למעלה משעה מחייבים גם כדורי מלח!	"רצים עם אסף" יום רביעי הדגשי מהירות!	"רצים עם אסף" <i>יום feישי feינו</i> קבוצת הערב	"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" יום שישי <i>שדה ורכורכ</i>	"רצים עם אסף" יום רביעי
מרתון טבריה, או חצי או 10 ק"מ יתרחש ב 3 לינואר 2020 (יום שישי) קוד ההטבה לקבוצה: 10GALT20	12.6	11.6	10.6	07.6	05.6
	05:30 - 06:30	17:45 – 19:00	05:30 - 06:30	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30
	אצטדיון שלנו! טלילי – מהירות! מהירות, קורדינאציה ותנועה בעומסים משתנים	אצטדיון שלנו בנוהל, קורדינאציה, כדורים, מחצלת, בטן, שלווה והוקרת תודה = אמצע שבוע, פעמיים כי טוב 	ויצמן פינת ירושלים תנועה כללית על מסלול הקפת כ"ס	שדה ורבורג – מעט אחריי עמדת ה שג אימון במגמות עלייה . . . שבת שלום לכולם!	נווה ירק – תחנת דלק דור אילון! אימון רגוע - רוב הזמן. . בכיף + יש מצב שיהיה גם טיפה שטח

יום שלישי – כמה שכיף באימונים הללו; היי, זה לא כרוך בתשלום נוסף . . תבואו!
קואורדינציה, עם כדורים, שיחות קלילות של אמצע שבוע, ריצה, כוח, גמישות, עוד קצת
שיחות, אנרגיה טובה להמשך שבוע וקדימה . . ארוחת ערב, יין טוב (דוד תודה . .),
מגזין שבועי וממחר כבר רואים עוד סופ"ש בפתח. מטורף – ערב טוב.





תמי, בטוח שהתנועות של יואב הייתה יותר טובה משלי . . חח – נהדר יואב!



ההספק ביום שלישי הוא מדהים!

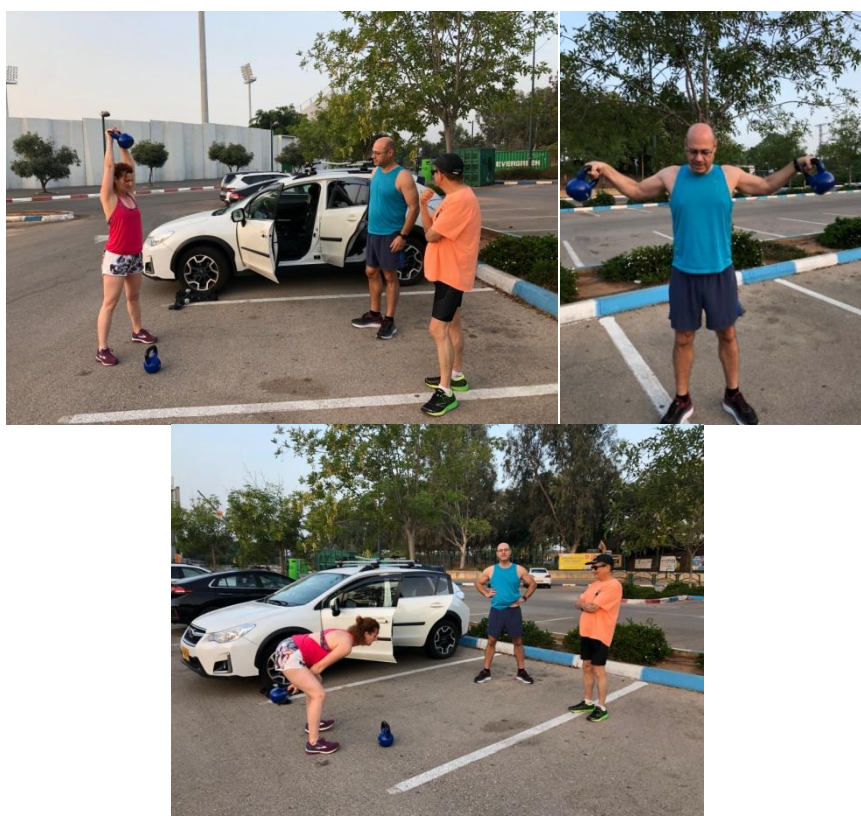


חודשיים של גמישות לפנינו! 10 דקות פעמיים ביום!



יום שישי – אימון חשוב מאין כמוהו! מתרגלים ושמים דגש על גמישות, מתיחות, קואורדינציה (קפיצות בשילוב ידיים) וטיפה כוח. חשוב לתרגל את הדברים הללו בבית, בין האימונים, במהלך השבוע, בשקט ובשלווה.

יוצאים ל 2 הקפות טבע (3 ק"מ), האחת בקצב קל מאוד, 7 דק" לק"מ והשנייה על הסף של האנאירובי: קבוצה חזקה סביב 5 דק" לק"מ, קבוצה פחות מהירה סביב 05:50 דק" לק"מ. שחרור, כמה בדיחות (דווקא נחמדות .), קפה של לוחמים והמשך לשבת שלום.





כמה שזה חשוב! מניעת פציעות ושיפור

ביצועים – בכל גיל!



אחלה שבת חברים!



יום שני – אימון בצוק עם ראובן! מי שבא – הרוויח! מי שלא בא הפסיד אימון עם אחד המאמנים הוותיקים, היצירתיים והיצרים ביותר שיש. גילוי נאות – היה האדם הראשון שאימן אותי והכי חשוב – לימד אותי לאהוב כל צעד של ריצה מחדש.



מאלין ריצה! ריצה עם אסף!

שבוע מהמם לכולנו, ימים יפים, בריאים ופוריים !

אסף

