

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 03 ליוני

אסף לב אימון מנטאלי וגופני 052 - 8993137	"רצים עם אסף" רביעי - שישי אנוחה!	"רצים עם אסף" יום שלישי קבוצת הערב	"רצים עם אסף" יום שני אר קפה עתידים	"רצים עם אסף" יום שישי פארק כ"ס!	"רצים עם אסף" יום רביעי בני ציון קל!
מרתון טבריה, או חצי או 10 ק"מ יתרחש ב 3 לינואר 2020 (יום שישי) כל חוויה אדירה! קדימה קחו סוס"ס חופשי ופואו קוד ההטבה: לקבוצה: 10GALT20	10 - 12 ליוני	09.7	08.7	05.7	03.7
		18:00 - 19:15	05:30 - 06:30	06:00 - 07:00	05:15 - 06:30
	אין אימונים רביעי + שישי לצאת לפנות, לשמות, עוד כמה דברים: שאתחילים ב: . . . הציקר לעשות חייס ולנוח! עבדתם קשה מאוד בזמן האחרון – מאוד! מי שממש בוער בו אזי לעשות ריצה קלה ביותר	טרומפלדור 26 ב"ס הבית שלי מדרגות ושאר "פינוקים" של אמצע שבוע – יש גם אספרסו למי שירצה להתעורר. . וקרטיב או בירה לאלו שיחזיקו מעמד; בשמחה	ארקפה קריית צתידיס (זה מול בית חולים אסותא) (אימון אלפיים – חשוב ואהוב) הדגשי מהירויות ושמירה עליה במישור ובמקום שממש כיף ונוח לרוץ בו – קריר שם . . .	פארק כ"ס – ליד בית הקפה! אימון בטרם שבת עם קצת עליות, בטן, ידיים והמון אנרגיה טובה	בני ציון דור – אפון על כביש 4 (תחילת אימון ב 05:15) אימון קליל, קריר ונעים

עוד דגשים קלים

1. זוכרים, הקיץ כאן! וזו הזדמנות ממש נפלאה לצורה נוספת של "זירוז התאוששות" בצורה של "אמבטיית קרח". כן, לא חייבים להכניס את כל הגוף – ראו תמונה – לרגליים, להתאוששות הכללית זה עושה נהדר. לעוד הסברים על זה, תדברו אתי או עם אריאל – "מעסה הבית".



2. במיוחד עבור מי שנרשם ליעד – תחרות משמעותית (ואני שמח שחלקכם כבר על חצי מרתון טבריה המצוין ב 3 לינואר) אנא תנו מבט בסרטון שיצא לי באחד האימונים וזכרו: "לא בכל אימון אני כובש את האברסט" ולא לכל אימון אני יוצא "עלי קרב" ובכל זאת, אני מחויב למערך האימוני! לק"מ השבועי והחודשי. בדיוק שם המפתח - מחויבות: <https://www.youtube.com/watch?v=dimpv93lx1U>

3. 15 לחודש יולי – יום שני אימון מקצועי וכרגיל, מיוחד, של קואץ' ראובן מילמן; אז

תרשמו: שני, חוף הצוק, 05:30

ימים יפים, אנרגיה טובה,

אסף

