

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 22 ליולי

אסף לב אימון מנטאלי וגופני 052 - 8993137	"רצים עם אסף" יום שני אימון ארוך	"רצים עם אסף" יום שישי קבוצות הערב והבוקר	"רצים עם אסף" יום רביעי אצטדיון	"רצים עם אסף" יום שלישי רכבת כפר - סבא	"רצים עם אסף" יום שני 6 מפגשים!!! מסלול הקפת כ"ס
מרתון טבריה, או חצי או 10 ק"מ יתרחש ב 3 לינואר 2020 (יום שישי) לא חוויה אדירה! קדימה קחו סופ"ש חופשי ופזא! קוד ההטבה: לקבוצה: 10GALT20	29.7 05:00 - 06:30 ספורטן הוד - השרון אימון ארוך ולא קל + אגב, לא קשה מדי! ביום ראשון ללכת לישון מוקדם + לאכול פסטה / סושי 	26.7 06:00 - 07:15 הגן השקוף - שפיים שמורת טבע, ים, והכי כיף בעולם! בואו עם בגדים "ישנים" יש סיכוי טוב שניכנס קצת לים + האימון בן שעה ורבע! ג'לים ותיקי מים ברור - לא להחמיץ!	24.7 05:30 - 06:30 האצטדיון שלנו מהירות! שמירה על מהירות, דיוק ועומס!	23.7 17:50 - 19:00 דגש על עליות! אל תתבלבלו: רכבת כ"ס!! בכיף שלנו, אמצע שבוע המיוחד והפרטי שלנו	22.7 05:30 - 06:30 וימאן פינת ירושלים אחריי מנוחה, חזקים ומדויקים; כל אחד לעצמו, מם, ג'לים וכדומה. מרגיש שוב: אימון חזק! כל אחד במלחמה שלו על שלמות הביצוע! דרך חזרה, קל, כולנו ביחד ושוב, תגיעו- כאן מתקדמים!

עוד דגשים קלים

1. חיזוקים, כפיפות בטן וגמישות! דרך חיים! לפני מקלחת, עם הקימה, אמצו זאת כחלק משגרת יומכם

2. **האימונים הכיפיים** – הארוכים, המיוחדים הם הכי כיפיים חחח ואותם תשתדלו לא להפסיד! באחריותי שכולכם תיהנו ותוכלו להתמודד איתם. אתם רק תאכלו טוב, תישנו טוב וכל השאר . . עליי! מצרף אליכם סרטון של פעילות חדשה שאני מבצע כיום בחברות הייטק:

<https://www.youtube.com/watch?v=CjZi6Y05Ysw>

3. **סיום אימון:** נשימות, הרפייה, הוקרת תודה וממש מכאן אני יוצא טוב יותר, מדויק יותר: למשפחה, חברים, דרך לעבודה, עבודה עצמה, הביתה, ילדים, זוגיות ואז, כן, ברור, ישנים ממש טוב בלי שום כדור ו / או אחר



4. כן, אתם יכולים לשתף ולהמליץ, תענוג ותודה מראש.

ימים יפים, אנרגיה טובה,

אסף

