

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 08 לספטמבר

<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום רביעי</p> <p>נפח ארוך!</p> <p>ארקפה קרית צתידיס!</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שלישי</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שני</p> <p>אינטרוולים!</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שישי</p> <p>פארק ב"ס</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום רביעי</p> <p>טמפו - קל</p>
<p>18.9</p>	<p>17.9</p>	<p>16.9</p>	<p>13.9</p>	<p>11.9</p>
<p>05:15 - 06:30</p>	<p>17:50 - 19:00</p>	<p>05:30 - 06:30</p>	<p>06:00 - 07:00</p>	<p>05:30 - 06:30</p>
<p>ארקפה קריית צתידיס</p> <p>נפח ארוך; ייתכן שהשליש האחרון של האימון יהיה מעט מהיר יותר</p>	<p>חניית הא63דיין- כיוון פארק כ"ס</p> <p>אמצע שבוע בשגרה, בכיף שלנו</p>	<p>א63דיין עלנו</p> <p>אינטרוולים!</p> <p>כמה שזה חשוב "לשמור על המנוע חד, מדויק, עירני ובעל כוחות הסוס הנכונים"</p> <p>חובה לבוא!</p>	<p>צמיגים קפה פארק כ"ס!</p> <p>אימון תמו</p> <p>חשב, חשב, חשב</p>	<p>אחניית הא63דיין</p> <p>קל, כיף ושלווה</p>

הערות ותוספות!

הבאתי עוד משלוח של הכובעים הכי טובים בעולם מבית sailfish אשר נותנים מענה גם לשמש וגם לגשם (בסוף יגיע . .) אז מי שרוצה, נא לעדכן אותי; עלות סמלית של ₪ 50 בלבד



אסוף לב
מאמן מנטאלי וגופני

