

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 18 לאוגוסט

<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שני</p> <p>אימון שטח – קל</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שישי</p> <p>הכי כיף בים</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום רביעי</p> <p>אימון ממושך חשוב</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שלישי</p> <p>איך אימון משותף</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שני</p> <p>דוד צ'רניך</p>
<p>26.8</p>	<p>23.8</p>	<p>21.8</p>	<p>20.8</p>	<p>19.8</p>
<p>05:30 - 06:30</p>	<p>05:45 - 07:00</p>	<p>05:30 - 06:30</p>		<p>05:30 - 06:30</p>
<p>חניית קאונטרי קלאב כ"ס!</p> <p>אז כן, אימון קל מבחינת דרישותיו, אולם ברם . . . כן, יש עלייה בתחילת ציר המוביל ושם, צריך להיות חכמים בתנועה.</p> <p><u>יהיה כיף</u></p>	<p>חוף הצוק!</p> <p>שבת שלום והאון אחת לכאלנו!</p> <p>שימו לב לשעת תחילת האימון – אני רוצה שיהיה לנו עוד רבע שעה לרוץ וליהנות . . . אופציה לים בסוף; נראה</p>	<p>ויצמן – ירושלים</p> <p>הגענו לזה לאחר השבוע הקל . . . הקפת כ"ס בקצב מהיר!</p> <p>ספורטאים פחות מהירים להגיע ב 05:20</p> <p>כל אחד לעצמו, מים וג'ל</p> <p>אסור להחמיץ!</p>	<p>אין אימון משותף!</p> <p>האון מיל סופ ליואק וקסלר, ד"ר וקסלר, איש מחשבה, פילוסוף וחבר – רץ צמנו כבר כ 6 שנים!</p> <p>ותודה וכן, מיל סופ אט . . .</p>	<p>אימון אקסצ'ינג חופה!</p> <p>דוד צ'רניך – ספורטאי עילית על כללי, יציבה וכל מה שתמצאו ללמוד . . . הוא מסביר נפלא!</p>

הערות ותוספות!

- אנא תנו דגש על אימון יום רביעי 21 לחודש; חשוב לנו מאוד לשלוט במרחקים של 10 ק"מ! חשוב לנו מאוד לדעת לשלוט בקצב, לשלוט בקשיים שלנו וברור ושוב ברור: לנצח אותם!

זה אימון חשוב בצורה יוצאת דופן; אנא, אל תפסידו והגיעו אליו מרוכזים.

ספורטאים פחות חזקים, תגיעו ב 05:20 למען אזניק אתכם אז.

- **מחנה אימון וחופש! יהיה מדהים – אני סוגר שמות והזמנות בימים הקרובים**

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

