

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 04 לספטמבר

<p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום רביעי</p> <p>טמפו - קל</p>	<p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום שלישי</p>	<p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום שני</p>	<p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום שישי</p>	<p><b>"רצים עם אסף"</b></p> <p>יום רביעי</p> <p>חזרנו!</p>
<p>11.9</p>	<p>10.9</p>	<p>09.9</p>	<p>06.9</p>	<p>04.9</p>
<p>05:30 - 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><b>ויצאן פינת ירושלים</b></p> <p>יאללה ללחוך קצת . . טמפו בגרסה קלה יחסית</p>	<p><b>מהפית שלי</b></p> <p>טרומפלדור 26 כ"ס!</p>	<p><b>רכבת כ"ס!</b></p> <p>קצת עליות, קצת שינויי קצב וכיף כללי של החיים: "רצים עם אסף!"</p> <p>כיף לי ומקווה שגם לכם . . .</p> <p>נוהל מגדל - מדרגות וריצה בכיף</p>	<p><b>הריכת רצונה</b></p> <p>יאיר שטרן 1 רעננה</p> <p>מזמן לא היינו ברעננה; מסלול מדליק, אווירה קצת שונה - שבת שלום לכולנו !!</p>	<p><b>מחניית האצטיון</b></p> <p>קל, כיף ושלווה</p>

## **הערות ותוספות!**

- **מחנה אימון** – השבוע סוגר סופית ומודה, שמח מאוד
- בימים הקרובים נעבור להודעות על מחנה בנפרד
- מגיעים: אנוכי, צביקה, אריאל, ביטון (אחריותך על קבלת השבת כולל הקידוש וכמובן, אשת חיל) ושחקנית הרכש המשובחת . . . חן זילבר!
- מרענן אתכם על "אי פארמה" וההנחה הנוספת שיש לנו שם עם הקוד: **asaf5** אז לכל מי שיש "התחלה של דלקת" או כל דבר אחר, תזמינו דרכם + יש להם צוות של רוקחים לשאלות.

**אנא שימו לב – ספטמבר זה סתיו! מחד, העונה המושלמת לריצות, מאידך בסיום האימון הזיעה מתקררת על הגוף ואומר, להביא בגד ארוך לתום האימון.**

**אסף לב**  
מאמן מנטאלי וגופני

