

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 05 לאוגוסט

"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"
יום שני	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום שישי	יום שלישי
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5	אספ5
אספ5	אספ5	אספ5			

הערות ותוספות!

מחנה אימון אילת אוקטובר – 24 ועד 26 לחודש: חמישי ועד שבת.

יציאה מהבית שלי ביום חמישי 06:30 חזרה בבתים בשבת בשעה 16:00 יהיה כיף אדיר!

אנרגיה טובה,

אסף

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

