

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 25 לאוגוסט

"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"
יום רביעי	שישי - שלישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני
אימון - קל	ימי חופש והתארגנות לבית ספר	אימון מדרגות!	טרומפלדור 26	אימון שטח - קל
4.9	30.8 - 3.9	28.8	27.8	26.8
05:30 - 06:30		05:30 - 06:30		05:30 - 06:30
מחנ"ת האצטדיון	מחנ"ת	מחנ"ת	מחנ"ת	מחנ"ת
קל, ביף ושלווה	ממש להשתדל לא לעשות פעילות! מנוחה זה אימון חשוב מאוד ונראה שחקני עילית בני 25 כמה הם נחים בסיום העונה.	נוהל מגדל - מדרגות וריצה בכיף	שלוות אמצע שבוע עם קרטיבים (בסוף . .), שיחות, תנועה, ריצה וכמובן - שלווה	כבר מזמן לא היינו שם, שטח, קצב קל ועומס כנגזרת של תוואי השטח!
	אצלנו אין מנוחה ובכל זאת, חייבים קצת . .	אסף, כן, אימון "לא הכי כיופי" אסף ממש חשק (חילוקי דעות)		
	מי שקשה לו לנוח ו / או עם תוכנית ספציפית ליעד אז לדבר אתי בפון			

הערות ותוספות!

- חופשה של כמה ימים – טובה לכולנו: גלישה נעימה לשנת הלימודים ולשנת לימודים פורייה לכולנו: קורא ספר נפלא ומומלץ: "המורה".
- אין אימונים משותפים: יום שישי 30 לחודש ועד 4 לספטמבר אז נחזור ושוב: יש אימון ביום רביעי, 04 לספטמבר

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

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

