

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 22 לספטמבר

"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" חג שמח	קבוצת ריצה יום שישי הרמת כוסית לחג	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום שני
02.10	29.9 - 1.10	27.9	25.9	23.9
05:30 - 06:30		06:00 – 07:00	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30
<p>ויצמן פינת ירושלים!</p> <p>חזרנו!</p> <p>כויף!</p>	<p>ימי מנוחה ומסחה</p> <p>חם לכל בית ישראל!</p>	<p>האצטדיון שלנו</p> <p>אימון קצר ומהיר ומק לאחריו . .</p> <p>ככפייט - חם מה!</p> <p>כן, יש אחלה שי לחם .</p> <p>האחמה!</p>	<p>צופית!</p> <p>מיד אחרי הכניסה ליושב יש כיכר קטנה, פונים מה מאלה ומ מחניק את הרכבים</p> <p>עליות, תנועה כללית, ייתכן וגם נשלב שטח!</p>	<p>מחניית האצטדיון!</p> <p>אימון קל, כייפי, מורידים את הדוושה מהגז . . .</p>

הערות ותוספות!

מחנה אימון . . עוד מישהו מצטרף לחוויה הזו ? קריאה אחרונה,
אחריי זה לא ניתן יהיה להצטרף . .

אני רוצה שתזכרו ממש עכשיו זו התקופה הכי כיפית לרוץ! חפשו לכם
את המרוצים, כמו גם את החלומות שתמיד חלמתם ולא העזתם
להגשים . . בעבור זה אני כאן; דברו אתי, בשמחה.

שימו לב שוב, ימי שישי אחת לשבועיים יהיו אימונים ארוכים. . .
היערכו בהתאם – ג'לים, איזוטון, מגנזיום ושוב, קוד ההטבה שלנו
באי פארמה: asaf5 וזה כולל את כל המוצרים וגם כפל מבצעים - כאן:

<https://www.epharma.co.il>

ולבסוף, מלא מזל טוב לקרן הספורטאית המקסימה שלנו לרגל
חתונתה בשני; יוצאים מהבית שלי לאבן יהודה בשעה 19:15 ויהיה,
ברור, מהמם.

אסף לב
חאמן מנטאלי וגופני

