

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 15 לספטמבר

<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שני</p> <p>קל</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שישי</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום רביעי</p> <p>נפח ארוך</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שלישי</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שני</p>
23.9	20.9	18.9	17.9	16.9
05:30 - 06:30	06:00 - 07:00	05:15 - 06:30	17:50 - 19:00	05:30 - 06:30
<p>מחנ"ת הא6363יון!</p> <p>קל ובכיף, מורידים הילוך . . .</p>	<p>רכבת הוד - השרון</p> <p>נוהל שיש</p> <p>עבת life לכולנו</p>	<p>ארקפה קריית -עת ידים</p> <p>נפח ארוך;</p> <p>השליש האחרון של האימון יהיה מעט מהיר יותר</p> <p>שימו לב לעצת פתיחת האימון!</p>	<p>מחנ"ת הא6363יון</p> <p>צונח של אמצ'ר הסבוצ</p>	<p>א6363יון שלנו - אינטרוואלס -</p> <p>חופה!</p> <p>משפרים ומדייקים את הביצועים של המנוע . . .</p>

## הערות ותוספות!

הבאתי עוד משלוח של הכובעים הכי טובים בעולם מבית sailfish אשר נותנים מענה גם לשמש וגם לגשם (בסוף יגיע . .) אז מי שרוצה, נא לעדכן אותי; עלות סמלית של ₪ 50 בלבד



הרמת כוסית לחג ב 27 לספטמבר

**אסוף לב**  
מאמן חנטאלי וגופני

