

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 18 לנובמבר

"רצים עם אסף" יום שישי שישי שמח !!	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום <u>שני</u>	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום <u>שני</u>
29.11	27.11	25.11	20.11	18.11
05:45 - 07:30	05:55 - 07:45	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30	05:20 - 06:30
<p>חוף השרון - הקשתות, הרצלייה!</p> <p>אימון מדליק בטירוף כולל צלייית סידני עלי האהבה</p>	<p>פארק כפר - ספא הירוקה</p> <p>קצת שטח, כוח, ושגרה של בוקר נוסף של כיף, תנועה וחברים</p>	<p>רכבת הוד - השרון</p> <p>מדרכות מדליק!!</p> <p>כמה שזה חשוב לשמירה על שריר חזק ואלסטי וכל שכן: לב - ריאה (תזכרו זאת החל מקומה 9 . . .)</p>	<p>קאונטרי כ"ס! טח!</p>	<p>ויצמן פינת ירושלים!</p> <p>הקפת כ"ס בקצב מהיר!</p> <p>לאכול פסטה צרפתית קודם ולשתות הרבה מיץ!</p> <p>תראו חשבוניות של מיצוי ודיוק יכולות אל צר המטרה</p> <p>ספורטאים פחות מהירים יוזנקו ב 05:20!</p> <p>כ"א לעצמו, מאמן מחלק מים ב 2 תחנות</p>

הערות ותוספות!

1. ימי שישי! חשוב לעשות ריצות נפח _____ ! כל אחד בקצב שלו, בשלווה שלו, בניית יכולת ריצה, טכניקה נכונה וכמובן תרגול לב – דופק לפעולה מוכרת, טבעית וקלה לנו: ריצה!

2. אימון 18 לנוב' הינו אימון חשוב ביותר! ספורטאים "פחות מהירים" להגיע ב 05:20 ואז אזניק אתכם; 2 תחנות מים יהיו בדרך ונא לאכול פסטה בערב קודם . . . בתאבון ובהצלחה.

3. פעילות לילדים ולנו: אל תוותרו על נינג'ה! תוציאו אותם מהמסכים ואין כמו נינג'ה . . . כתבתי על זה:

<http://tinyurl.com/ninja11-19>

אסף לב
חאמן מנטאלי וגופני

