

"רצים עם אסף" יום שישי שישי חדש וארוך! חוף הצוק!	"רצים עם אסף" יום שלישי + יום רביעי יום הכיפורים!	"רצים עם אסף" יום שני אימון חשוב מאוד	"רצים עם אסף" יום שישי אין אימון משותף	"רצים עם אסף" יום רביעי
11.10	08 / 09.10	07.10	04.10	02.10
05:45 - 07:30		05:30 - 06:30	05:45 - 07:30	05:30 - 06:30
<p>ימי שישי החדשים והצליזים וכן הארוכים</p> <p>(קפה או בירה בסוף . . לשיקולכם ובכיף)</p> <p>תתחילו להרטיט תצצומות, צוצמות, כמו גם, קשיים חדשים וברור רק כאשר יוצאים מנקודות הנחות מציצים לאהיה חדשים . . .</p> <p>ריצה לאורך הטוילת, נמל ת"א וחלרה</p> <p>קציבים יחסית נוחים (חובה גילים)</p>	<p>צום קל לכולנו ויום מקסים ובטוח לולדים + לשים קסדות!</p>	<p>ויצמן פינת ירושלים!</p> <p>צל מסלול הקפת כ"ס:</p> <p>1 ק"מ חימום</p> <p>2 כפול 1.6 ק"מ + 0.4 ק"מ שחרור</p> <p>+ פרסה ואז:</p> <p>4 כפול 0.8 עם 0.2 שחרור בין כל סט!</p> <p>אימון חובה!</p> <p>שחרור קל בסוף</p> <p>כל אחד לקצה שלו</p>	<p>כל מי שבתוכנית אישית אז לדבר אתי</p> <p>לכל השאר שרצים לרוץ אזי לרוץ נפח!</p> <p>מרחק של קצת מעל 10 ק"מ ובקצה נוח!</p> <p>יום שני יש אימון הפסלה!</p>	<p>ויצמן פינת ירושלים!</p> <p>בוקר שגרתי שלנו</p>

## הערות ותוספות!

ברצוני להודות לכם שוב על חציאת ראש השנה המקסימות שלנו וצוד  
להודות לכם על ה"חיוניות" הכללית שלכם, על הנאמנות ועל כל  
הטוב שאתם מביאים אצמי; טוב זה אורט לי, כמאמן הקבוצה כל  
הזמן לנסות להשתפר, לאוון, לשנות, להצמיק ולדייק אתכם ואותי אל  
עבר המטרות, אל עבר החיים והשפוט הכללי בהט

אל ברוח התקופה, אט טעיתי במשהו / עט מישהו אלי הרי שאני מצטער  
מראש, בחיי שנה לא פשוט לנהל כלו אופרציה ותמיד להיות בשיאק,  
מיטבך וזה ככה, כן פאקינג (סליחה . . .) צפור . . .

אל נשיקות, אהבה ואנרציה מושלמת לכולנו בפרוס השנה החדשה  
והמופלאה שפתח . . .

• באדיט חמים לסוף האימון - הסתיו כאן . . .

אסף

**אסף לב**  
מאמן מנטאלי וגופני

