

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 07 לאוקטובר

"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"
יום שני	יום שישי שישי חדש וארוך! חוף הצוק!	יום שלישי + יום רביעי יום הכיכורים!	יום שני אימון חשוב מאוד
14.10	11.10	08 / 09.10	07.10
05:30 - 06:30	05:45 - 07:30		05:30 - 06:30
ספורטן הוד - השרון אחד המקומות שכיף לרוץ בהם . לא להחמיץ! עוד שנייה מחנה אימון וברוך, "חופש"!	ימי שישי החדשים והעליליט וכן, הארוכים~ (קפה או בירה בסוף . לשיקוליכם ובכיף) תתחילו להרשים תצורות, צורות, כמו גם, קשיים חדשים וברור רק כאשר יוצאים מנקודות הנוחות מניעים לאבהים חדשים . . . ריצה לאורק הטוילת, נמל ת"א וחזרה קצבים יחסית נוחים (חופה גיליט)	יום קף לכולנו ויום מקסים וטוח פולדים + לשים קסדות!	ויצמן פינת ירושלים! צל מסלול הקפת כ"ס: 1 ק"מ חימום 2 כפול 1.6 ק"מ + 0.4 ק"מ שחרור + פרסה ואנז: 4 כפול 0.8 עם 0.2 שחרור בין כל סט! אימון חופה! שחרור קף בסוף כל אחד לקצב שלו

הערות ותוספות!

ברצוני להודות לכם שוב על חציאות ראש השנה המקסימות שלנו וצוד
להודות לכם על ה"חיוניות" הכללית שלכם, על הנאמנות ועל כל
הטוב שאתם מביאים עמכם; טוב זה גורם לי, כמאמן הקבוצה כל
הזמן לנסות להשתפר, לגוון, לשנות, להצמיק ולדייק אתכם ואותי אל
עבר המטרות, אל עבר החיים והשגשוג הכללי בהם

.

אל ברוח התקופה, את טעיתי במשהו / עם מישהו אלי הרי שאני מצטער
מראש, בחיי שזה לא פשוט לנהל כלו אופרציה ותמיד להיות בשיאק,
במיטבך וזה כבר, כן פאקינג (סליחה . . .) עשור . . .

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

• בלדיס חמים לסוף האימון - הסתיו כאן . .

אסף

