

תוכנית אימון דו שבועית "רצים עם אסף" החל ב 16 לאוקטובר

"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"
יום רביעי	זה הגיע . מחנה אימון ונופש! יש !!	יום שני	יום שישי	יום שני
ספורטן הוד - השרון				
16.10	24 - 26.10	21.10	18.10	28.10
05:30 - 06:30	הקבוצה במחנה אימון אילת	05:30 - 06:30	06:00 - 07:00	05:30 - 06:30
ספורטן הוד - השרון		מחניית האצטדיון שלנו	רכבת כפר - סבא	ויצמן כינת ירושלים
ממש, אבא ממש כיצ לרוץ במצב הוד - השרון יהיה כיף	יום חמישי 24 לחודש, 06:00 מתחת לבית של אסף - תדריך קל ויציאה לדרכו!	אימון סיבובי ראליים, קצב קל, קצת מכשירי כוח בשכונה הירוקה	יותר מדי חטים וחשוב לי שנירוץ ביחד ונשמור על הכושר והאופר אל כן . . רכבת כפר - סבא, כחיל, לשבת שלום!	חלצה ממחנה אימון ונופש! אימון קליל
בוקר שגרתי וכיפי שלנו!	חולרים ביום שני 28 לחודש לאימון קל מחניית האצטדיון !			

הערות ותוספות!

חתימה טובה לנו ולכל עם ישראל!

ניפגש אחריי המחנה אימון המדהים שיהיה לנו באילת.

לכל מי שהתלבט ובסוף לא הגיע . . אל תוותרו על כאלו דברים
מדהימים בחיים. מבחינתי, מקים ומאמן הקבוצה עשיתי כל שבידי על
מנת שכולכם תבואו אבל, כידוע לכם, אי אפשר תמיד להצליח . . .

אהבה לכולכם, אנרגיה טובה,

אסף

