

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 06 לנובמבר

"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"
יום שני	<u>שישי שמח</u> נחל אלכסנדר	יום רביעי	יום שני אינטרוולים מאתגרים !	יום רביעי
18.11	15.11	13.11	11.11	06.11
05:30 - 06:30	05:55 - 07:45	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30
ויצמן פינת ירושלים!	נחל אלכסנדר	רכבת הוד-השרון	אצטדיון שלנו!	אצטדיון שלנו
הקפת כ"ס בקצה מהיר!	אחד המקומות המושלמים לריצה במדינה הנפלאה שלנו! <u>בסיס האמון</u> "חילוקי תמי"	אימון ממש קל כהכנה לשישי ... מח	נמצה ונד"ק את היכולות שלנו, לאחר מחנה אימון, עם קבוצת החורף ומלכ האוויר הנפלא הזה	<u>אימון חופה!</u> ספורטאי עולית - דוד צ'רניק היקר!
אימון חופה, מאתגר, מדויק, מנקז יכולות לכדי 40 וצד שצה וכמה דקות של פעילות!	נסיעה על כביש 4, יוצאים שמאלה ביציאה של משמר השרון (צומת הצולן) - תחנת דלק דוד אלון ומשט מחשיכים צפונה על הכביש הפנימי עוד כ 2 ק"מ ושם מחנימים. היינו שם בעבר		אל תפסידו!	
וכן, אתם בכושר נהדר! כ"א לעצמו, מאמן מחלק מים ב 2 תחנות				

הערות ותוספות!

1. **חובה** ביגוד חם לסוף האימונים!

2. בסימן דוד . . שני מהרכבת עם דוד זהות, רביעי עם דוד צ'רניך
אלוף השחייה שמאוד אהבתם בחודש שעבר

3. 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.

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

