

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 28 לאוקטובר

"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"
יום רביעי	יום שני	שישי שמח!!	יום רביעי - חובה~	יום שני
06.11	04.11	01.11	30.10	28.10
05:30 - 06:30	05:30 - 06:30	06:00 - 07:30	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30
א63דיון שלנו	רכבת הוד - השרון	יצר חורשים	חניית הא63דיון - אימון מיוחד מאוד! שימו לב ואל תפסידו! חימום - 1 ק"מ 3.5 ק"מ קצבים גבוהים - יינתנו בבוקר האימון! עצירה ל 4 דקות והליכה !! ואז מתחיל "כביכול" אימון מספר 2: 2 ק"מ על 80 אחוז יכולת מקס/ 3 דקות קל, 1.5 ק"מ על 90 אחוז יכולת מקס/ 3 דקות קל, 1 ק"מ על 100 אחוז, 1.5 ק"מ . . .	ויצאן פינת ירושלים חזרה ממחנה אימון ונוסף! אימון קליף
מהירות, בטן וכללי	טיול כללי באזור - אופציה למדרגות, עליות ובכלל, נזרום	תיקי מיט, גיליס ולא פחות חשוב - קפה, בירות לסוף האימון		

הערות ותוספות!

1. **חובה** ביגוד חם לסוף האימונים!

2. **חובה** – שיפיע לכם ביומן אחת לחודש עיסוי! אלו שבתוכניות אימון לחצי מרתון וצפונה . . אחת ל 3 שבועות!~ אל תחכו לשבר, תטפלו במנע!

3. **תרגילי בוקר**! לבוקר שאין בו אימון. זה לוקח 6 דקות וזה עושה אתכם בריאים, חזקים והכי חשוב – מדויקים יותר. כל מי שרוצה לקבל ממני את התרגילים הללו, מוזמן לבוא לקפה ואתן. כמובן שכל אחד צריך משהו מעט שונה וכאן זו כבר התאמה אישית ולכן צריך קפה חחח.

