

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

"רצים עם אסף"  יום רביעי	"רצים עם אסף"  יום שני	"רצים עם אסף"  <b>שישי שמח!!</b>  פופלינגר~	"רצים עם אסף"  יום רביעי - חובה~	"רצים עם אסף"  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
<p><b>אספדיון שלנו</b></p> <p><b>אימון חובה!</b></p> <p><b>ספורטאי צילית - דוד צ'רניק היקר!</b></p>	<p><b>רכבת הוד - השרון</b></p> <p>טיול כללי באזור - אופציה למדרגות, עליות ובכלל, נזרום</p>	<p><b>יצר חורשים</b></p> <p><b>תיקי מיט, טיפים ולא פחות חשוב - קפה, בירות לסוף האימון</b></p> <p><b>פופלינגר האהבה מעבירה את האימון!</b></p>	<p><b>חניית האספדיון - אימון מיוחד מאוד!</b></p> <p><b>שימו לב ואל תפסידו!</b></p> <p>חימום - 1 ק"מ</p> <p>3.5 ק"מ קצבים גבוהים - יינתנו בבוקר האימון!</p> <p>עצירה ל 4 דקות והליכה !!</p> <p>ואז מתחיל "כביכול" אימוץ מספר 2:</p> <p>2 ק"מ על 80 אחוז יכולת מקס/ 3 דקות קל</p> <p>1.5 ק"מ על 90 אחוז יכולת מקס/ 3 דקות קל</p> <p>1 ק"מ על 100 אחוז</p> <p><b>1.5 קל . . .</b></p>	<p><b>וימון פירת ירושלים</b></p> <p><b>חזרה מחנה אימון ונוסף!</b></p> <p><b>אימון קליל ופיקו - מוצק על ורו ציפה!</b></p>

## הערות ותוספות!

1. **חובה** ביגוד חם לסוף האימונים!

2. **חובה** – שיופיע 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.

**אסף לב**  
חאמן חנטאלי וגופני

