

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 18 לדצמבר

"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"
יום <u>שני</u>	יום שישי שישי שמייח!!	יום <u>רביעי</u>	יום <u>שני</u>	יום <u>רביעי</u> אינטרוולים
30.12	27.12	25.12	23.12	18.12
05:30 - 06:30	<u>05:45 - 07:30</u>	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30
<p>קאונטרי כ"ס!</p> <p>אימון כביש!</p> <p>אימון מאתגר, חשק, מישור, מהיר</p> <p>משתתפי מרתון סבירה עושים אותו בצורה של אימון קל!</p>	<p>חוף הצוק</p> <p>בנוהל של שישי ארוך ואהוב עם קפה, בירה ומה שאיכט בסוף האימון</p>	<p>אימון טכני!</p> <p>נצא לדרך ממערב הוד - השרון לכיוון חולות גבעת חן ויהיה כיף גדול וגם מאתגר</p>	<p>חניית האצטדיון!</p> <p>אכר קרש 2 כפר - סבא</p> <p>אימון כביש</p>	<p>אצטדיון פנו!</p> <p>חובה!!</p>
				

שיהיה לכולנו שבוע מקסים,

אנא שימו לב בהיבט האנרגטי שאנו בחורף ובצעו התאמות בהתאם.

אסף

אסף לב
חאמן מנטאלי וגופני

