

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 27 לנובמבר

"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"
יום שני תמי פלדמן!!	יום רביעי	יום שני	יום שישי שישי שמח !!	יום רביעי
09.12	04.12	02.12	29.11	27.11
05:30 - 06:30	05:30 - 06:30	05:15 - 06:30	05:45 - 07:30	05:30 - 06:30
פארק כ"ס - חופה! תמי שלנו תריץ אותנו כ 30 דקות ואז תדייק ותחלק אותנו!! אימון חסר, ביותר! בקשה, אל תפצו אתם לא יכולים להבין כמה קשה (באיננו) לחזור מפציעה	חניית האצטדיון בכיף שלנו, דרך חיים!	אנליינה הוד - השרון בואו נאריך טיפה את הכיף האימון! הלה . . עוד חודש וכמה ימים לה מרתון סבריה ויש לנו כמה נציגים . .	חוף השרון - הקשתות, הרצלייה! אימון מדליק פטרוץ כולל עלויות סידני עלי האהבה בסוף, ברור, פירות, קפה, ריקודים . . הכול שלכם ואהבה!	פארק כפר - סבא הירוקה קצת שטח, כוח, ושגרה של בוקר נוסף של כיף, תנועה וחברים

הערות ותוספות!

1. גשם יגיע בסוף ואנו כדברי אלון: "אם הגענו בזמן סימן שאיחרנו . ". אז שוב, להגיע 5 עד 10 דקות לפני תחילת האימון. אני יודע שלחלקכם קשה לצאת מהמיטה וברור שהגשם בדרך אבל אני חייב לציין שוב ולשמור עליכם: חימום זה חשוב! לגוף ולנפש

2. פוסט שלי על "שאלות ותשובות בנושאים של אימון מנטאלי וגופני", מוזמנים להציץ, כן,

שאלות, בכיף: <http://tinyurl.com/wp8ryqv>

3. **9 לדצמבר זה אימון חשוב מאוד: חיזוקי תמי !** אפשר להזמין חברים (דרכי או דרך תמוש) ובבקשה, סמנו לכם את האימון הזה. אני לא סתם קודח לכם על חשיבות חיזוקים ודיוק ושוב, תמי אלופה בתחום אז אנא: מטפילים במנע ולא בשבר; האמינו לי.

סוף

