

תוכנית אימון דו - שבועית "רצים עם אסף" החל ב 27 לינואר 2020

<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום שישי</p> <p>שישי שמייח</p> <p>וקטוח!!</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום רביעי</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום <u>שני</u></p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום רביעי</p>	<p>"רצים עם אסף"</p> <p>יום <u>שני</u></p>
<p>07.2</p>	<p>05.2</p>	<p>03.2</p>	<p>29.1</p>	<p>27.01.20</p>
<p>05:45 - 07:30</p>	<p>05:30 - 06:30</p>	<p>05:30 - 06:30</p>	<p>05:30 - 06:30</p>	<p>05:30 - 06:30</p>
<p>"אר קפה" קריית עתידים!</p> <p>שיא אימון הקצבים! סופר חשוב! חיכיתם וזה הגיע . . .</p> <p>מאתגר, מדייק</p> <p>אימון 5,4,3,2,1</p> <p>אדבר עליו בעל פה עם כל אחד בנפרד!</p> <p>קפה קבוצתי</p> <p>"אר קפה" בסוף האימון!</p>	<p>רכבת הוד השרון!</p> <p><i>מדרכות לה חובה</i></p> <p><i>... ..</i></p> <p><i>אתה לא און . . .</i></p>	<p><u>שטח - חורשים!</u></p> <p>כיף של אמצע שבוע!</p> <p>מאתגר!</p>	<p>ויצמן פינת ירושלים</p> <p>טמפו מדורג וחשוב!</p> <p>מאתגר!</p>	<p><u>אשר ברש!</u></p> <p>חניית האצטדיון שלנו:</p> <p>"דרך חיים"</p>

