

תוכנית אימון דו - שבועית "רצים עם אסף" החל ב 13 לינואר 2020

"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"
יום שישי <b>שישי מהייתח!!</b>	יום רביעי	יום שני	יום רביעי	יום שני <b>תמי פלדמן</b>
24.1	22.1	20.1	15.1	13.01.20
05:50 - 07:30	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30
תחנת הדלק בני - ציון! <b>אל כביש 4</b>  קצת עליות, קצבים והרבה טבע וצונג צרוף בטרט שבת  בירות, קפה, תה לסיום האימון = חובה!!	פארק 4 העונות  הוד - השרון!  (חניון מצרבי)  המשך מגמת הקצבים ודיוקם אל היכולת שלנו	<u>ויצמן - ירושלים</u>  אימון קצבים!  מאתגר, מדייק  אימון 1,2,3,4,5 יידחה קצת (לה) נכון לנו יותר אבל אל תדאגו (הוא שחח)	רכבת כפר- סבא  אימון עליות!    יהיה כיף	<u>פארק כפר- סבא</u>  אחרי מרתון טבריה אנו בונים מחדש . . .  אז תמי - תדייק, תחזק ותחייך.  <b>מאמץ גבוה לבוא!</b>  <b>אני אהיה שם</b>  טיפה ריצה והרוב - תמי!
				