






**תוכנית אימון דו - שבועית "רצים עם אסף" החל ב 17 לפברואר 2020**

"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" <b>ישי שמח!!!</b>	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" <b>חילוקי תאוש</b> יום שני
26.2	24.2	21.2	19.2	17.2
05:30 - 06:30	05:30 - 06:30	05:45 - 07:30	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30
<p align="center"><b>חובה!</b></p> <p align="center"><b>דוד צ'רניק!</b></p> <p>ביקשתי ממנו יפה אז הוא קופץ לביקור . . . חיזוקים של ספורטאיי עילית במקביל לריצה</p>	<p><b>ויצמן פינת ירושלים!</b></p> <p>אימון ללא הגדרות - כרגע . . .</p>	<p align="center"><b>חוף הצוק!!!</b></p> <p align="center"><b>שעה וחצי שלנו</b> <b>בטרת שבת -</b> <b>יהיה כיף גדול</b> <b>ואתאים לכולם</b></p>	<p align="center">אצטדיון שלנו! <b>אשר ברש</b></p> <p align="center"><b>קציט והפואות</b></p> <p align="center"><b>על "אסוף</b> <b>הבית" המסופח!</b></p>	<p align="center"><b>פארק כפר - סבא</b></p> <p align="center"><b>חלרנו!</b></p> <p>חיזוקים הכרחיים להמשך! <b>בנוהל - טיפה ריצה</b> קלה ואז חיזוקים!</p>
 <b>אסף לב</b> מאמן תנאלי וגופני	 <b>אסף לב</b> מאמן תנאלי וגופני	 <b>אסף לב</b> מאמן תנאלי וגופני	 <b>אסף לב</b> מאמן תנאלי וגופני	 <b>אסף לב</b> מאמן תנאלי וגופני