

תוכנית אימון דו - שבועית "רצים עם אסף" החל ב 7 לפברואר 2020

| "רצים עם אסף" יום רביעי | "רצים עם אסף" חילוקי תמו יום <u>שני</u> | "רצים עם אסף" יום רביעי | "רצים עם אסף" יום <u>שני</u> | "רצים עם אסף" יום שישי שישי שאיית וקסוח! |
|---|--|--|--|--|
| 19.2 | 17.2 | 12.2 | 10.02 | 07.2 |
| 05:30 - 06:30 | 05:30 - 06:30 | | | 05:45 - 07:30 |
| <p align="center">אצטדיון!</p> <p align="center">קציבט והפואות על מסלול קבוצ ומסוכח!</p> | <p align="center"><u>פארק כפר – סבא</u></p> <p align="center">חלרנו!</p> <p align="center">חיזוקים הכרחיים להמשך!</p> <p align="center">בנוהל – טיפה ריצה קלה ואז חיזוקים!</p> <div align="center" data-bbox="422 1438 692 1603"> </div> | <p align="center">חופש!</p> <p align="center">לנוח = חובה!</p> | <p align="center">חופש!</p> <p align="center">לנוח = חובה!</p> | <p align="center">"אר קפה" קריית עתידים!</p> <p>שיא אימון הקצבים! סופר חשוב!</p> <p>חיכיתם וזה הגיע: מאתגר, מדייק</p> <p align="center">ספורטאים חלקים:</p> <p align="center">אימון 5,4,3,2,1</p> <p align="center">ספורטאים פחות חלקים:</p> <p align="center">4,3,2,1</p> <p align="center">כל מי שרוצה לדבר אתי על האימון הלה – פשוט:</p> <p align="center">לחייט אפיו!</p> <p align="center">קפה קבוצתי ב"אר קפה" בסוף האימון!</p> <p align="center">תשאירו זמן!</p> |