

תוכנית אימון דו - שבועית "רצים עם אסף" החל ב 02 למרץ 2020

"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום <u>שני</u>	"רצים עם אסף" צוק ישי !!מח!!	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום <u>שני</u>
18.3	16.3	13.3	11.3	09.3
05:30 - 06:30	05:30 - 06:30	05:30 - 07:00	05:20 - 06:30	05:30 - 06:30
<p>קאונטרי קלאב כפר - ספא</p> <p>נחשק לחפש מהירות - אישור</p>	<p>אימון איכות - אצטדיון!</p> <p>מאמץ להגיע לאימון זה!!</p> 	<p>לבקשתכם +</p> <p>ולבקשתי: תרגול עליית הר הזבל . . . יש!!</p> <p>פעמיים ועד 3 פעמים לחזקים (אל תדאגו - הירידה בקצב קל . . .)</p> <p>פארק אקולוגי הוד - השרון</p>	<p>מתחייט האצטדיון</p> <p>ואכשיו קצת נאכיר</p> <p>שימו לב - מתחייט ב 05:20</p>	<p>ויצמן פינת ירושלים</p> <p>ציר הקפת כ"ס קצב נעים</p> 